Sorina Soescu

Sănătate 5D

LEDA

Sorina Soescu

Sănătate 5D

www.centrulnatura.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
SOESCU, SORINA
Sănătate 5D / Sorina Soescu. - Constanţa : Leda, 2013
Bibliogr.
ISBN 978-973-8423-49-7

61

editura LEDA
Fondata in anul 1995

info@ctv.ro
www.ctv.ro

Sorina Soescu

Sănătate 5D

editura LEDA
Fondata în anul 1995

Constanţa
2013

INTRODUCERE

Anul 2013 este un nou început pentru energia de vindecare pe pământ. Deschiderea către multe şi noi informaţii permite oamenilor să înţeleagă mai bine cine sunt, cum funcţionează, "cum se defectează" şi "cum se pot repara".

Conceptul de sănătate 5D include descrierea a 5 nivele de echilibru în timpul vieţii pe Pământ, care ne asigură menţinerea corpului fizic într-o stare bună de sănătate şi permite energiei ce locuieşte corpul fizic, numită de multe tradiţii de cunoaştere „forţă vitală" sau „corp energetic", „suflet" sau „spirit", „prana" sau „qi" să experimenteze diferite trăiri şi să aibă o evoluţie continuă. De asemenea, conceptul de "Sănătate 5D" propune o schimbare fundamentală de PARADIGMĂ – adică de viziune asupra vieţii (în general), înlocuind paradigma LIPSURILOR ("carenţelor", restriştei) cu paradigma ABUNDENŢEI ("avem de toate", dacă simplificăm modul în care gândim/trăim).

Ca orice fiinţă umană, mi-am pus întrebări legate de scopul omului pe pământ şi de viaţă, în general, ca proces complex în care suntem incluşi, alături de alte fiinţe cu care împărţim Pământul.
În decursul anilor, încetul cu încetul, am fost ghidată să găsesc unele răspunsuri la întrebările puse, cu care să fiu mulţumită atât ca om, cât şi ca profesionist în domeniul sănătăţii. Unele dintre răspunsurile pe care le-am găsit se vor regăsi în prezenta carte, sub formă de informaţii care ar putea fi utile şi altor persoane – în propriile căutări.

Ce am înţeles eu până în prezent (cu siguranţă că această cunoaştere se va schimba, pe măsură ce voi continua pe drumul găsirii de sine) şi pot împărtăşi cu cei ce vor fi destul de curioşi să răsfoiască această carte:

1) Planeta pe care trăim, Pământul, este o Entitate vie, plină de energie şi vibraţie. Este Mama noastră care ne susţine, ne hrăneşte, ne protejează de pericolele din Universul imens care ne înconjoară şi permite speciei noastre, alături de mii de alte specii, să-şi continue jocul evoluţiei. Respectul şi iubirea pentru Pământ au fost parte din tradiţia multor popoare antice, inclusiv Dacii. M-au impresionat deosebit în filmul românesc „Dacii" regizat de Sergiu Nicolaescu scenele în care aceştia mureau: zâmbind/râzând şi luând un

pumn de pământ pe care şi-l puneau pe piept. Simbol al întoarcerii corpului fizic în Mama pământ, de unde provine.
Există multe definiţii oficiale ale Sănătăţii, care nu reuşesc decât să explice ce NU este sănătate, fără a reuşi să prindă în esenţa lor conceptul pozitiv.
Personal, consider Sănătatea o *stare de echilibru şi armonie cu Viaţa planetei Pământ*, cu Mama Natură din care suntem şi noi o parte.
Natura din jurul nostru este armonioasă, dinamică, ciclică, sustenabilă şi interconectată cu totul, funcţionând într-un flux temporo-spaţial de curgere continuă, transformare permanentă şi evoluţie.
Fiinţa umană sănătoasă are un echilibru dinamic între un corp fizic mobil, flexibil, energic şi adaptabil şi un corp energetic luminos, conectat şi evolutiv.
Se simte bine în propriul corp, se cunoaşte şi înţelege pe sine şi lumea din jur, îşi iubeşte şi respectă corpul şi Natura din care face parte, interacţionează armonios cu toate entităţile vii pe care le întâlneşte şi explorează neobosit posibilităţi noi de evoluţie a conştiinţei pe care o deţine – nu acceptă limite impuse de nimeni şi caută permanent strategii de depăşire a limitelor percepute (fizice, mentale, intelectuale sau emoţionale).
Sănătatea înseamnă viaţă în dinamică, în curgere continuă, în rezonanţă şi armonie cu Planeta Pământ pe care o locuim.

2) Viaţa noastră, între naştere şi moarte, ca repere importante, este o *aventură de cunoaştere şi evoluţie extraordinară*. Prin naştere, trecem din lumea de energie, în care se găsea esenţa fiinţei noastre, într-o lume materială, în care avem corp fizic, constituit din elementele Mamei Pământ. Corpul nostru fizic este format din mâncarea pe care o mâncăm, adică din produsele pământului: fructe, legume, cereale sau indirect din produsele animale (dar şi animalele mănâncă produsele pământului). Legătura noastră cu Pământul este continuă, iar pentru a nu părăsi corpul fizic şi a ne întoarce prea devreme în lumea de energie, avem nevoie să mâncăm zilnic produsele pământului şi să ţinem energia care suntem (numită Suflet, Spirit, Forţă vitală etc) în cadrul fizic reprezentat de corp. Pentru că „suntem ceea ce mâncăm", **alimentaţia** este extrem de importantă în menţinerea sănătăţii corpului fizic. Aşa cum doriţi să alimentaţi maşina pe care o aveţi cu un combustibil de cea mai bună calitate, care să nu-i distrugă prea repede motorul şi componentele sale, tot aşa corpul fizic are nevoie să fie alimentat cu nutrienţi de cea mai bună calitate, care să-i permită să-şi menţină funcţiile la cei mai buni parametrii, timp îndelungat. De aceea vom vorbi mult despre alimentaţie şi dietă chiar de la începutul cărţii, întrucât reprezintă elementele indispensabile menţinerii sănătăţii.

3) Ne desfăşurăm viaţa, ca proces dinamic de evoluţie, între Pământ şi Soare. Suntem legaţi atât de Pământ, prin alimentaţia noastră şi modul în care ne organizăm viaţa (locuinţa, activităţile zilnice), cât şi de Soare, ca principala sursă de lumină şi energie vie, dinamică. Fiinţa umană are nevoie de contactul cu lumina soarelui, uneori fiindu-i suficientă energia obţinută din această sursă (sunt cunoscute în literatură zeci de cazuri de oameni care trăiesc „cu lumină", fără a mai avea nevoie de hrană fizică). Orice este posibil pentru fiinţele umane, atunci *când aleg conştient* un drum de urmat. Şi în fiecare experienţă umană există germenul exagerării şi al erorii. A ceea ce tradiţiile religioase numesc „păcat", întâlnit de cele mai multe ori sub forma *lăcomiei*. Prea mult soare sau adoptarea unui comportament fără prea multă considerare şi mai ales fără pregătire, poate duce la rezultate dezastruoase. Folosirea în exces a multora dintre resursele disponibile pe Pământ sau în Univers a determinat apariţia fenomenelor numite „poluare" şi „intoxicare", de aceea capitolul despre **detoxifiere** va fi unul dintre cele mai importante capitole din prezentul volum. În acest capitol vom avea subcapitole importante, despre vaccinări şi autism, precum şi despre cancer şi afecţiuni auto-imune, dar şi despre paraziţi, radiaţii diverse şi alte ameninţări prezente la adresa sănătăţii.

4) Moartea este o trecere, o înapoiere în lumea de energie din care am venit pe Pământ. Strămoşii noştri dacii ştiau acest lucru, şi mureau râzând, bucurându-se că se întorc în starea de linişte şi plutire a energiei şi luminii. Moartea a devenit de sute de ani domeniul religiei, care a înconjurat-o de poveşti, mituri şi intepretări, iar fiinţele umane au reuşit să transforme într-o afacere profitabilă întregul ritual pe care fiinţele umane îl desfăşoară în jurul morţii. Fiecare om are nevoie să-şi evalueze şi considere propria relaţie cu moartea, în primul rând a celor din jur, a celor dragi şi apoi a sa proprie.
În prezenta carte voi expune păreri personale legate de acest subiect, ştiind că nu voi cunoaşte direct adevărul decât în momentul trecerii. Totuşi, ceea ce am aflat şi continui să aflu îmi permite să exersez o *stare de detaşare interioară* – care să mă ajute în menţinerea echilibrul emoţional, dar mai ales în menţinerea echilibrului energetic.
Vom discuta despre **detaşare** – ca fiind o stare de delimitare interioară de circumstanţele care ne pot epuiza energia interioară şi ne pot afecta starea de sănătate. Iar prima dintre aceste circumstanţe, prezentă la toate fiinţele umane este frica de moarte. Subiectul nu a fost niciodată discutat într-o carte de medicină, este îndelung dezbătut în cărţi de teologie, filozofie, este obiect de studiu milenar în textele antice. Voi încerca o integrare îndrăzneaţă a subiectului într-un text de informaţii practice, medicale, pentru menţinerea stării de sănătate.

5) Fiecare fiinţă umană este singură în **decizia** interioară cu privire la propr sănătate. Dacă viaţa, ca fenomen dinamic, este posibilă numai prin existen comunicării şi a schimburilor între toate fiinţele existente în sistemul comple al Naturii – *sănătatea umană este posibilă numai individual.*
Suntem responsabili de propria sănătate, în fiecare secundă şi minut ale viet noastre. Singuri decidem ceea ce mâncăm, cu mâna proprie introducem î gură fiecare îmbucătură. Singuri decidem ceea ce discutăm, vorbim, adică ceea ce „scoatem" din gură, în fiecare secundă şi minut ale vieţii noastre.
Singuri decidem ceea ce gândim, ceea ce simţim şi ceea ce facem în fiecare secundă şi minut ale vieţii noastre. Deşi mintea noastră este un amestec complex rezultat într-un proces lung şi chinuitor de socializare – are aceleaşi posibilităţi de evoluţie, de refacere şi de modificare ca orice proces viu de pe planeta Pământ.
Vom discuta despre modul în care Mintea umană conduce destinul fiinţelor umane şi despre ceea ce am înţeles că se poate face, pentru menţinerea sănătăţii sau recăpătarea ei, în situaţiile dificile.
Personal, am înţeles că decizia propriei noastre evoluţii şi a stării de sănătate este întotdeauna un proces individual, de asumare a răspunderii – din care provine starea interioară de fericire.

6) De la începutul vieţii, mi s-a spus că *scopul final al fiinţei umane este să fie fericită*. În toţi anii vieţii mele, nu am întâlnit oameni fericiţi, deşi am avut ocazia să întâlnesc destul de mulţi oameni. Fericirea pare o stare teoretică, pe care toţi se străduie să o atingă şi la care nimeni nu are acces. Sau poate că definiţia fericirii nu este foarte clară, ori poate că scopul fiinţei umane NU este atingerea fericirii.
În propriile mele căutări, am realizat că starea de sănătate a fiinţei umane depinde de **deschiderea** sa mentală, intelectuală şi emoţională pentru a-şi găsi propriul drum evolutiv în viaţa prezentă pe pământ.
Pentru unii, acest drum înseamnă trăirea unei vieţi în familie, în ritmul impus de tradiţiile sociale ale poporului din care fac parte.
Pentru alţii, drumul înseamnă o căutare continuă a răspunsurilor la întrebările existenţiale ce apar în orice demers despre sănătate.
Sunt oamenii care rămân în domeniul explicaţiilor ştiinţifice, sunt persoane care trec în studierea ştiinţelor metafizice, a textelor religioase, a experienţelor energetice de toate felurile – căutarea este infinită, întrucât este o căutare individuală şi personală.
Elementul esenţial al menţinerii sănătăţii (adică al armoniei şi echilibrului interior) îl reprezintă **atitudinea deschisă**, acceptarea posibilităţilor alternative, ţinerea permanent deschisă a porţilor percepţiei şi ale conştienţei.

7) În acest Univers minunat în care trăim, totul se schimbă, totul se modifică, totul este într-un flux continuu care curge fără oprire. Mintea omenească nu poate percepe frumusețea, complexitatea și miracolul Universului și al Creatorului acestuia. Dar o parte profundă din ființa noastră poate simți sau trăi direct "uniunea" cu "Totul" - trăind clipe și momente în energia creatoare. Misticii numesc aceste momente "extaz". Creștinii le numesc "conștiență cristică". Posibil ca toți să încerce să pună în cuvinte imperfecte starea de IUBIRE infinită pe care Creatorul o transmite în fiecare clipă Creației sale.
Un singur astfel de moment în viață te poate umple de venerație pentru totdeauna.
Oare se poate petrece și mai mult timp, nu doar momente fugare, fiind în această stare?
Oare se poate trăi în corpul fizic, simțind continuu vibrația de Iubire a Creatorului?
Sunt multe întrebări pentru o viitoare exploare.
Dar pentru prezentul moment, voi descrie doar drumul "5D„ - în care definesc direcțiile prioritare pentru procesul de vindecare și redobândirea sănătății.

Așadar, ce este pentru mine Sănătatea 5D – adică starea de sănătate a unei ființei în anul 2013?

O schimbare fundamentală de paradigmă:

Este conceptul:

1) Dietă, 2) Detoxifiere, 3) Detașare, 4) Decizie, 5) Deschidere

Vom detalia fiecare concept, incluzând unele informații științifice, dar menținând limbajul accesibil. Bibliografia cărții va oferi informații suplimentare pentru toți cei care doresc detalii, iar Internet-ul, cât timp va continua să funcționeze, va constitui o altă sursă inepuizabilă de cunoaștere.

Schimbarea de paradigmă se referă la trecerea de la PARADIGMA LIPSEI (a "carențelor", a "nu avem destul", a "restriștei" - regăsită inclusiv în lumea medicală) – la PARADIGMA ABUNDENȚEI (avem "prea multe" - inclusiv ce nu avem nevoie – reziduuri care de "aglomerează" și ne împiedică să folosim eficient ceea ce avem).
Schimbarea de paradigmă se referă la modificarea completă a viziunii asupra sănătății și vieții în general.
Din PARADIGMA ABUNDENȚEI rezultă ideea SIMPLIFICĂRII, despre care vom discuta foarte mult în cadrul conceptului de "Sănătate 5D".

Cartea este dedicată tuturor oamenilor, publicului larg. Am încercat să discut în ea probleme importante, cu care m-am confruntat în 20 ani de practică medicală şi să prezint modul de înţelegere la care am ajuns în prezent, şi îmi permite să continui munca pe care o fac – cu mult entuziasm şi cu mulţumirea că mă pot ajuta pe mine, în acelaşi timp susţinându-i pe cei din jurul meu, ce au nevoie şi acceptă tipul de ajutor pe care îl pot oferi.

Am realizat la un moment dat, căutând o modalitate de organizare a informaţiilor pe care le-am colectat ani de zile, că am trecut de la ideea Sănătate 3D la cea de 5D – aproape natural. Pentru cei familiarizaţi cu numerologia, 3 este cifra dinamicii, a vieţii, a Pământului şi existenţei în schimbare – este cifra care caracterizează existenţa umană în prezent. Când ai 2 persoane, există un cuplu, o relaţie care îşi poate găsi un tip de echilibru, dar când apare a 3-a, începe „dinamica" (vă gândiţi la apariţia unui copil într-un cuplu sau la un triunghi amoros – pentru a înţelege dinamica dusă la extremă!).
În schimb, cifra 5 este cifra perfecţiunii, armoniei, a integrării cunoaşterii şi a schimbării nivelului de vibraţie energetică, este cifra Universului în care trăim.
Pentru că s-a discutat de anul 2012 ca un an al terminării unui ciclu Universal important şi de 2013 ca anul începerii altui ciclu, pentru că oamenii sunt fiinţe magice şi misterioase, la fel ca şi Pământul pe care îl locuiesc, sau Universul din care fac parte – şi despre care ştim atât de puţine! – mi-am dat seama că este posibil ca toată această perioadă în care ne aflăm să realizeze trecerea către un alt nivel de vibraţie, în care vom schimba cu toţii regulile jocului pe care îl jucăm, al jocului numit viaţă.
Poate nu întâmplător am fost pur şi simplu îndrumată să înlocuiesc conceptul 3D cu cel 5D. Cât timp am avut primul concept ca idee de carte, textul respectiv a refuzat să apară pe hârtie. Ideea era, informaţiile şi experienţa existau, dar energia, timpul, starea interioară nu mi-au permis să aştern cartea pe hârtie.
După ce am primit ideea de 5D, de la un fizician care înţelege întotdeauna viaţa mai bine decât mine şi cu care am privilegiul să-mi împart drumul cunoaşterii, cartea s-a legat de la sine, circumstanţele de viaţă şi informaţiile au venit la momentul potrivit.
Iar "schimbarea de paradigmă" - schimbarea fundamentală de viziune, dinspre "LIPSĂ„ spre "ABUNDENŢĂ"/SIMPLIFICARE – s-a conturat de la sine şi s-a impus în mod natural.

Prezentul volum este o combinaţie de informaţie ştiinţifică, cu date experimentale şi mai ales cunoaştere personală, filtrată inevitabil prin propria înţelegere şi propria experienţă.

Este opinia personală a autoarei, care îşi asumă responsabilitatea în întregime pentru întregul text şi datele furnizate.
Decizia publicării sale constituie un exerciţiu de disciplină interioară, iar rezultatele apărute după apariţia publică a textului sunt cele decise de Spiritul ce animă întregul Univers din care facem parte.

"Sănătatea 5D" este doar o altă poartă către vindecare, dintre multele porţi posibile.
Decizia folosirii informaţiei din carte aparţine în întregime cititorului, iar rezultatele sale vor fi în direcţia fluxului natural al Universului – care este armonie, echilibru, curgere şi evoluţie.
Intenţia realizării cărţii a fost de a fi un mic ghid pentru cei "care caută răspunsuri" la multe întrebări. Ca o hartă a unei regiuni foarte aglomerate – pe care fiecare o vede în alt fel. Să fie de folos tuturor celor care ajung să citească şi să folosească informaţia.

CAPITOLUL 1

DIETA

Termenul de dietă este definit în dicţionarul explicativ român ca „regim alimentar special, recomandat în cadrul unei boli, sau pentru menţinerea sănătăţii; regim de viaţă ordonată".
Când vorbim de dieta, cu toţii ne referim la alimentaţie, la alimentele care intră în organismul nostru pe cale digestivă.
Dar considerând alimentaţia într-un sens mai larg, vom descoperi că organismul nostru este alimentat cu mult mai multe surse decât doar alimentele. Am discutat pe larg această temă în cartea numită „Oboseala cronică", în care aminteam că alimentaţia este cea de-a 6-a sursă importantă de energie a fiinţei umane, după energia cosmică, aer, lumina soarelui, energia electromagnetică a pământului şi energia din relaţiile umane.

Alimentele pe care le foloseşte omul în prezent sunt mult diferite de cele cu care era obişnuit omul în vechime.
Prelucrarea, prepararea, conservarea şi combinarea diferitelor componente a determinat apariţia unor alimente complexe, care nu sunt întotdeauna nutritive sau utile pentru organismul omenesc.
Migrarea oamenilor din zonele tropicale, calde, unde existau din abundenţă fructe şi legume proaspete tot timpul anului, către regiunile nordice, caracterizate prin climă rece o parte mare a anului – i-a silit să caute diferite alte surse de hrană, inclusiv pentru perioadele reci. Folosirea focului a devenit "normalul" în procesul de preparare a hranei, iar metodele de conservare şi păstrare a alimentelor au cunoscut varietăţi din ce în ce mai complexe (până la utilizarea excesivă a substanţelor chimice, din prezent). Trecerea de la hrana proaspătă şi plină de enzime vii (fructe şi legume crude), la hrana "moartă", preparată termic sau conservată – cu modificările inerente ale structurii şi potenţialul de a afecta corpul omenesc şi tubul digestiv s-a observat, în istoria omeniri, prin degradarea calităţii vieţii oamenilor şi apariţia a sute şi mii de boli.

Tubul nostru digestiv are o structură bine cunoscută şi studiată, fiecare element al său fiind implicat în procesul de descompunere a materiei brute şi transformare în elemente fine, ce pot fi absorbite şi utilizate de organismul omenesc.

Voi prezenta un material structurat în două părţi, una realizată în martie 2012 şi cealaltă în martie 2013, pentru a vă arăta cum într-un interval de numai un an de zile, înţelegerea mea personală a făcut un salt de la un mod de gândire complicat şi relativ confuz (deşi multe idei sunt coerente şi valide – totuşi ele nu sunt integrate într-un întreg), la un mod de gândire simplu şi coerent.
Pentru mine a fost un exerciţiu extraordinar de înţelegere şi trecere – ca o "upgradare„ efectivă a programului interior de adaptare la lumea în care trăiesc, şi am dorit să împărtăşesc această experienţă cu cititorii cărţii.

Martie 2012
Principalele probleme (provocări) ale organismului omenesc:
CARENŢELE
TOXICITATEA

De aici şi primii doi paşi ai strategiei:

1. **DIETA**
2. **DETOXIFIEREA**

Pentru a înţelege mai bine necesitatea dietei şi detoxifierii, vom reproduce un fragment din cartea Barbarei Wren –"Trezirea celulară" (editura For you), prelucrat şi comentat – în care este explicat în cel mai simplu mod cu putinţă mecanismul celular care stă la baza echilibrului întregului organism.
Dacă înţelegem un mecanism de acţiune, datorită principiului holografic care stă la baza întregului Univers – vom înţelege prin analogie majoritatea mecanismelor holografice.
Vom observa acest lucru de-a lungul întregii cărţi, pentru că vor exista mereu paralele între mecanismele celulare, între funcţiile organelor şi locul persoanei în sistemul social din care face parte.

Corpul nostru este format din organe şi sisteme importante, care la rândul lor sunt alcătuite din ţesuturi şi celule. Celulele sunt cele mai mici unităţi dotate cu o organizare bine definită – fiind de multe ori considerate „unităţile conştiente" ale corpului nostru. Fiecare celulă îşi îndeplineşte conştiincioasă sarcina pe care o are, în conformitate cu planul general elaborat de centrii de comandă, fiind în acelaşi timp capabilă se funcţioneze singură, dacă este izolată în condiţii de laborator. Dar în organism, celulele cooperează în grupuri şi structuri.
Celulele organismului nostru se află într-un echilibru dinamic, care este acordat ritmului zi-noapte.
Celulele au o structură simplă, formată dintr-o membrană celulară, la exterior, cu o structură triplă (ca o foiţă triplă), din nucleul celulei şi dintr-o substanţă

care o umple numită citoplasmă. În citoplasma celulei se găsesc numeroase organite, cu roluri importante, precum mitocondriile, esenţiale pentru respiraţia celulei, complexul Golgi, o structură de tuburi prin care sunt transportate substanţe în interiorul celulei şi altele.

Există mai multe mecanisme prin care se poate pierde echilibrul dinamic al celulelor:

1) Dezechilibrul electrolitic la nivelul membranei celulare

Pentru menţinerea acestui echilibru există patru electroliţi principali pe care îi avem: sodiul, potasiul, calciul şi magneziul.

Dintre aceştia, sodiul şi potasiul se găsesc în special la exteriorul celulei, în aşa numitul fluid interstiţial (sau extra-celular), iar potasiul şi magneziul se găsesc în interiorul celulei. Membrana celulei este stratificată, formată din trei straturi importante, două cu lipo-proteine şi unul cu lipide, asigurând integritatea întregii celule.

Membrana celulară este considerată de microbiologii moderni „creierul" celulei, din mai multe motive:

- o celulă poate trăi fără nucleu, dar nu poate trăi fără membrană,
- membrana este cea care percepe mediul înconjurător şi reacţionează la el (prin acceptarea în celulă a unor constituienţi şi refuzarea altora, exact precum creierul uman este organul percepţiei şi interpretării stimulilor din mediul înconjurător).

Chiar şi structura lipo-proteică (din lipide şi proteine) a membranei celulare este foarte asemănătoare cu cea a creierului omenesc.

Aşadar, membrana celulelor noastre asigură protecţia celulelor şi buna lor funcţionare.

Prin această membrană, există o serie de canale prin care pot trece electroliţii menţionaţi: sodiul, calciul, magneziul şi potasiul.

Sodiul şi calciul se găsesc preponderent în afara celulei, în fluidul extracelular, iar în timpul zilei, sub influenţa Soarelui şi în prezenţa unei cantităţi echilibrate de apă, intră în celulă, prin membrana celulară. Făcând acest lucru, vor dizloca potasiul şi magneziul din celulă, care vor ieşi.

Acumularea de sodiu şi calciu *în interiorul* celulei determină apariţia unei stări de oboseală. Pe măsură ce ne apropiem de seară, celula devine tot mai acidă, tot mai toxică. Acumularea de sodiu şi calciu, precum şi diminuarea potasiului şi magneziului duc la oboseală şi la nevoia de a dormi. Fiecare oră dormită înainte de miezul nopţii valorează cât două ore dormite după miezul nopţii.

Pentru a ne reface echilibrul, avem nevoie să ne întindem, să ne odihnim şi să dormim – iar noaptea, sub influenţa lunii, Calciul şi Sodiul vor ieşi din celulă, Magneziul si Potasiul reintră în celulă – astfel încât la trezire, sarcina

electrică a membranei celulare este uşor pozitivă la exterior (datorită calciului şi sodiului) şi mai negativă la interior decât la exterior. Pe măsură ce calciul şi sodiul părăsesc celula, antrenează cu ele şi toxicitate (adică aciditatea acumulată).
Există o teorie importantă care susţine că pozitivitatea la exterior a membranei celulare determină menţinerea în apropierea membranei celulare a unor „nori de electroni", care primesc fotonii de lumină (de la soare, din alimente, din întregul Univers), permiţându-ne să ne conectăm la „înţelepciunea Universului".

Echilibrul membranei celulare este perturbat în situaţii de stres, care duc la deshidratare. Este vorba despre deshidratare la nivel celular, adică atunci când celulele nu primesc suficientă apă pentru regularizarea schimburilor electrolitice.
Organismul încearcă să-şi protejeze celulele de deshidratare – şi printr-un mecanism important de apărare, printr-o „alertă la deshidratare", ficatul măreşte producţia de colesterol şi acesta este transportat la celulele deshidratate. Aici îl va plasa în membrana celulară, în stratul mijlociu de lipide, pentru a împiedica pierderea de apă.
Dar tocmai acest mecanism de apărare va duce la afectarea capacităţii canalelor din membranele celulare de a se deschide şi închide, ceea ce afectează circulaţia normală a celor patru electroliţi, în interiorul şi la exteriorul celulei.
Organismul încearcă să ne protejeze de o situaţie mai gravă (să nu moară celulele), dar se induce o stare de proastă fucţionare a celulelor, prin chiar mecanismul de apărare.
Vom vedea cum ziua, forţa Soarelui este suficient de puternică pentru a permite pătrunderea sodiului şi calciului în celulă, şi pentru eliminarea magneziului şi potasiului. Dar efectul Lunii este mult mai blând, iar celula căptuşită de colesterol nu mai permite eliminarea eficientă a calciului şi sodiului.
Pentru că dieta modernă este adesea lipsită de magneziu, nici potasiul nu reuşeşte să reintre în totalitate în celulă în timpul nopţii.
Aşa că, dacă în timpul zilei, sodiul intră în celulă, noaptea celula nu mai reuşeşte să-l elimine complet – astfel încât în celulă va fi mai mult sodiu decât trebui, iar membrana celulară va fi mai polarizată pozitiv la interior, decât la exterior.

Aşadar, stresul se manifestă în primul rând în interiorul celulei, primul efect fiind pierderea potenţialului membranei celulare (adică acelei diferenţe negativ-pozitiv – care permite circulaţia energiei). Diferenţa negativ-pozitiv

este condiţia indispensabilă a funcţionării electricităţii în casele oamenilor. fără „potenţialul de acţiune" nu mai există mişcare, adică nu mai există electricitate.
La fel şi în corpul omenesc, dacă se pierde potenţialul de membrană, apare stagnarea. Norii de electroni nu vor mai sta în apropierea membranelor celulare, adică celulele nu mai primesc „lumină", nici de la Soare, nici de la alimente – şi noi pierdem conexiunea cu Întregul din jurul nostru.
În acel moment încetăm să mai funcţionăm corect, în ritmul ciclurilor zi/noapte, nemafiind „acordaţi" la Întreg.

Suntem astfel DECONECTAŢI – de Întreg, de Sursa noastră de lumină (interioară) şi încep manifestări de dis-confort – adică de boală.

2) Modificarea pH-ului sângelui – şi respectiv al celulei, în special trecerea spre aciditate. Modificarea chimiei şi reacţiei sângelui se datorează unor multiple mici alte modificări, atât la nivelul plasmei (serului) sângelui, cât şi la nivelul elementelor sale. Vom discuta pe larg despre acest aspect în capitolul detoxifierii.

3) Temperatura scăzută a corpului, care depinde de nivelul de hidratare al corpului. Cu cât o persoană este mai deshidratată, cu atât este mai friguroasă. Vom vedea cum temperatura sângelui este în principal o funcţie a ficatului, unul dintre cele mai complexe şi importante organe ale corpului. Tot la capitolul detoxifiere vom discuta pe larg despre funcţiile sale şi despre problemele care apar.

Care sunt cauzele care au determinat modificările de mai sus:
- stresul din mediu, interferenţele electromagnetice de la întreaga aparatură mobilă (telefoane, wi-fi, internet, televiziune, pături electrice, alte echipamente electrice, mai ales în dormitor etc). Oamenii moderni sunt în continuu supuşi unui „bombardament" electromagnetic care poate afecta direct potenţialul membranei celulare (afectând modul în care simţim cine suntem cu adevărat).
- zborurile cu avionul expun corpul la stres electromagnetic important şi la radiaţii intense (la 10.000 metri deasupra solului, nivelul radiaţiilor este semnificativ crescut). Cine a stat într-un aeroport a simţit atmosfera artificială şi tensiunea indusă de toate comunicaţiile care au loc acolo.
- stilul de viaţă al oamenilor moderni, regimul alimentar, medicamentele folosite – sunt alte cauze importante de deshidratare şi stres al celulelor. Dieta modernă este o dietă cu exces de sodiu (sare) şi calciu şi mult prea puţin potasiu. Conservanţii alimentari, toate substanţele adăugate în alimentele din ce în ce mai procesate, pesticidele şi insecticidele din plante,

care se regăsesc în alimente, antibioticele şi hormonii cu care hrănim animalele de crescătorie, şi care iar se regăsesc în alimente – sunt doar câteva dintre puţinele exemple de stresori importanţi.
- regimul de viaţă aglomerat, cu îndeplinirea a multiple sarcini în timp determinat, cu lipsa perioadelor de odihnă şi relaxare şi înlocuirea acestora cu „relaxanţi" artificiali precum dulciurile cu zahăr, băuturile acidulate dulci, băuturile alcoolice, ţigările, drogurile recreaţionale, uitatul la televizor (o ocupaţie pasivă aparent relaxantă), discuţiile prelungite (mai ales cu subiecte repetitive) – sunt alte elemente care determină apariţia dezechilibrelor mai sus menţionate.

Aşa cum aminteam deja, organismul uman este un complex de sisteme inteligente, destinate să asigure supravieţuirea în diferite circumstanţe şi provocări. Organismul este mai degrabă o „colonie" de milioane de celule, care conlucrează între ele într-o sinergie impresionantă – şi care asigură funcţionarea în planul fizic.
Întocmai precum locuitorii unui oraş care funcţionează armonios, fiecare celulă îşi îndeplineşte rolul şi cooperează cu celelalte pentru menţinerea în viaţă a organismului, care o găzduieşte.
Atunci când apar ameninţări din exterior – factorii stresori de care discutam mai sus – organismul are nevoie să se protejeze, în acelaşi timp continuând să-şi desfăşoară activitatea normală, de care depinde viaţa sa.
De aceea, organismul este înzestrat cu mai multe „linii de apărare" – la nivelul organelor şi sistemelor, pentru a face faţă dezechilibrelor care pot apărea.

Nivelul 1
Într-o răceală obişnuită, apare starea de slăbiciune a întregului corp (întreaga energie este ocupată cu „apărarea"), iar reacţia fiziologică imunitară este cu febră, transpiraţie, secreţii apoase la nivelul nasului şi ochilor. Totul în organism este aranjat astfel încât să apară o diluare apoasă a secreţiilor, pentru a ajuta la eliminarea germenilor patogeni – ca să nu pătrundă în organism prin piele sau mucoasele membranare.
Răceala apare la o persoană la care deja există o tulburare a potenţialului de acţiune şi o modificare a membranelor celulare, cu depunere de colesterol şi grăsimi, cu modificarea pH-ului sângelui (care atrage germenii) şi a temperaturii corpului.
Febra este o reacţie foarte bună, pentru că întregul organism foloseşte căldura degajată prin febră pentru a subţia limfa.
Este important să înţelegem circulaţia toxinelor în organism, chiar a celor „normale", produse zilnic prin funcţionarea celulelor corpului.

Toxinele ieşite din celule pătrund în sistemul limfatic şi se deplasează prin el, până ajung în sânge. Cu fiecare bătaie a inimii, linfa trece în sânge, care circulă prin tot corpul şi ajunge la ficat – marele filtru. Ficatul extrage toxinele din sânge şi le descarcă prin bilă, în intestin şi de aici, prin materiile fecale, acestea ies din corp. Toxinele mai sunt eliminate şi prin piele şi prin plămâni.
Traseul limfă-sânge-ficat-bilă-intestin-în afara corpului este traseul principal de eliminare a toxinelor. Această rută trebuie să fie liberă, pentru buna stare de sănătate şi este principala solicitată în infecţiile acute.
FEBRA este necesară şi utilă într-o infecţie acută, tocmai pentru că asigură circulaţia rapidă şi fluiditatea limfei. Nu este nevoie să fie suprimată cu medicamente. Tot ce avem nevoie să facem este să protejăm creierul, menţinând capul rece şi să stimulăm eliminarea de toxine prin băi fierbinţi, dietă uşoară, băuturi calde şi repaus (să permitem ficatului să-şi facă sarcina de detoxifiere).
Pielea are un strat natural acid de protecţie, de aceea germenii nu reuşesc să intre în interiorul corpului.
O răceală acută durează 3-5 zile, febra ţine tot 3-5 zile şi apoi organismul reuşeşte să elimine toxinele acumulate.
Homeopaţii numesc acest nivel de reacţie PSORA (adică modalitatea corpului de a face faţă la un atac acut printr-o reacţie intensă, dar eficientă). Este o reacţie frecvent întâlnită la copii, şi aproape deloc la adulţi şi vârsnici.

Nivelul 2

Dacă răceala a fost tratată cu medicamente sau organismul nu are puterea să se vindece singur, atunci simptomele se duc mai în profunzime. Încep eliminări apoase sub formă de tuse (bronşită) sau diaree. Sputa devine din mucoasă, galben-verzuie, la fel şi secreţiile nazale. Febra creşte şi transpiraţia la nivelul pieptului se accentuează.
Cu alte cuvinte, apar agravări locale, la nivelul anumitor părţi ale organelor, în special la nivelul mucoaselor. Se remarcă atunci când pielea nu mai poate asigura protecţia, că întreaga apărare a organismului se mută la nivelul mucoaselor.
Ca şi cum doar simpla diluare a germenilor nu mai funcţionează, întrucât agresorii sunt prea numeroşi şi apărătorii prea puţini, astfel încât cer întăriri, după ce se retrag mai în interiorul organismului.
Homeopaţii numesc acest nivel TUBERCULINIC (adică o reacţie intensă, care nu mai este acută, dar este prelungită şi care, dacă mai continuă aşa, ameninţă viaţa corpului) – şi îi acordă o atenţie deosebită.

Nivelul 3

Dacă nu are loc vindecarea la acest nivel, tulburarea merge şi mai în profunzime: secreţiile se transformă şi devin gălbui, ne-iritante, scurgându-se continuu. Persoana se simte înfundată, congestionată. Pot chiar să apară edeme (umflarea) atât la nivelul feţei, cât şi al picioarelor (funcţie şi de slăbiciunea ţesutului conjunctiv sau a venelor din predispoziţia persoanei). Totul este focalizat acum pe „îngroşare", producţie. Celulele se apără de agresori în modul cel mai evident: „construiesc un bastion" – membrana celulelor se îngroaşă prin depunere de colesterol şi lipide şi începe „rezistenţa". Cu alte cuvinte, începe faza de „productivitate". Organismul îşi face „baricade" din grăsimi, proteine şi glicogen, pentru a proteja celulele. Dar aceste „baricade" împiedică buna funcţionare a celulelor. De aceea, de câte ori este posibil, organismul se serveşte de bacterii şi alte microorganisme pentru a descompune ceea ce a fost produs în exces şi a elimina. Acest lucru îl fac în special Mycobacteriile şi Fungii (ciupercile) – care se descurcă cu lipsa oxigenului (în condiţii anaerobe) ajutând organismul să „supravieţuiască" cu orice preţ. Şi în organism apar secreţiile mirositoare, eliminate prin diferite orificii.

Naturiştii înţeleg că prezenţa ciupercilor şi bacteriilor reprezintă doar o asociere solicitată de celulele organismului pentru a rezolva probleme care se dezvoltă în interior. Adică au apărut prea multe depozite toxice la exteriorul celulelor şi organismul nu se mai descurcă cu ele. De aceea, în medicina naturală, nu se vor trata niciodată micozele (afecţiunile produse de ciuperci) prin medicamente specifice, ci va fi ajutat organismul să elimine mai rapid toxinele – iar ciupercile vor dispare de la sine.

În acest moment, imunitatea non-specifică şi specifică intră în acţiune, treptat – imunitatea fiind funcţia principală a celulelor albe (leucocite) ale sângelui, despre care vom vorbi pe larg la capitolul de detoxifiere a sângelui.

Homeopaţii spun că boala a ajuns în stadiul de SICOZĂ primară (stadiul la care apar primele depuneri de toxine – în special la nivelul celulelor)

Nivelul 4

Dacă vindecarea nu are loc, tulburarea devine şi mai profundă. Secreţiilor devin lipicoase şi filante, cu o culoare gălbui murdară. Apar alte reacţii la nivelul imunităţii non-specifice, în special la nivelul macrofagelor (celule care se încarcă cu porţiuni din bacterii şi cristale de acid uric). Acest lucru se produce datorită hiper-acidificării celulelor, sângelui şi ţesuturilor. Începe şi formarea unei citokine, numită Interleukina 1beta (citokinele sunt mesageri proteici implicaţi în comunicarea între celule). Această substanţă eliminată de macrofage şi granulocitele neutrofile declanşează o inflamaţie de proporţie mai mare. Întregul mediu al organismului este exagerat de acid (şi se poate

simţi prin mirosul gurii şi gust acru în gură, urină, materii fecale şi transpiraţie mirositoare)
Răceala a ajuns la stadiul de SICOZĂ secundară (adică depozitele de toxine cresc în dimensiuni, apărarea organismului se intensifică, începe auto-intoxicaţia)

Nivelul 5

Dacă această fază de productivitate nu reuşeşte să protejeze celulele şi stresul celular se accentuează, atunci depunerile devin evidente şi se manifestă ca excrescenţe (polipi, negi, chisturi, pietre (litiază), scleroză şi tumori). Depunerile de toxine şi ţesuturi degenerate se realizează în articulaţii, ganglionii şi organele vitale, apărând variate forme de induraţie.
Pietrele la fiere, de exemplu, nu reprezintă o boală în sine, ci consecinţa unei afectări a fierii, care începe la nivelul ficatului.
Homeopaţii numesc această etapă SICOZA terţiară – o stare de blocaj evident în funcţionarea atât a organismului, cât şi a individului. Din păcate, la nivel mental, această etapă este însoţită de stări precum frica, nevrozele, obsesiile (fixaţiile – care sunt induraţii mentale), depresiile şi psihozele. Toate apar ca urmare a deficienţei ficatului, a intoxicaţiei sângelui şi ţesuturilor (celulelor).

Nivelul 6

Când se atinge o limită şi imunitatea productivă sau constructivă nu mai este în stare să mai depună (să îngroaşe) nimic – atunci toate procesele celulare încetează iar respiraţia celulară ajunge la o situaţie critică. Nivelul de oxigen ce ajunge prin sânge la celule, respectiv organe atinge un prag redus critic. Iar sistemul trece de la producţia de energie aerobă (în prezenţa oxigenului), la fermentaţia anaerobă (un mecanism folosit de organite primitive, precum ciupercile).
Natura încearcă să exploreze toate posibilităţile de supravieţuire „cu orice preţ" pe care le are la dispoziţie.
Aciditatea organismului devine extremă – aici încep procesele de degenerare ale celulelor şi ţesuturilor din care apar cancerele – aşa numita stare CARCINOSINICĂ – din homeopatie.

Nivelul 7

Atunci când toate mecanismele de apărare sunt depăşite, corpul recurge la ultima strategie biologică disponibilă – apărarea imunitară distructivă.
Asta înseamnă că organismul va sacrifica o parte sau părţi din el, pentru a permite supravieţuirea restului.

Vor apare distrucţii ale ţesuturilor – necroze şi procese canceroase distructive (ulceraţii la diferite nivele), pietrele vor perfora pereţii biliari etc.
Acest stadiu este numit LUETIC în homeopatie – amintind de distrucţia intensă şi extinsă din această afecţiune.
În această fază, celulele corpului sunt atât de slab oxigenate încât dacă mai are mici rezerve pentru reglare şi auto-vindecare, corpul va recurge la apoptoză – moartea celulară programată. Practic, părţi din organism se sacrifică, „se sinucid", pentru a permite restului corpului să trăiască.
Când cancerul afectează organe vitale, precum ficatul, pancreasul, plămânii – ştim că s-a ajuns în faza finală a procesului distructiv. Corpul nu mai este în stare nici măcar să recurgă la apoptoză, aşa încât celulele canceroase, hrănite exclusiv prin fermentaţie anaerobă, se hrănesc pe seama celulelor din jur – iar cancerul îşi devorează gazda.
Dacă organismul nu este stimulat să reverseze întregul proces descris – urmează moartea.

Aşadar, descrierea sumară şi poate prea medicală a evoluţiei dinspre sănătate spre boală – a fost utilă pentru înţelegerea existenţei unui „flux" al dezechilibrelor – şi mai ales pentru a putea introduce ideea principală a cărţii:

ORICE BOALĂ POATE FI VINDECATĂ – PENTRU CĂ PROCESUL DE ÎMBOLNĂVIRE POATE FI REVERSAT.

În orice stadiu se află organismul persoanei care se prezintă la terapeut, prin folosirea principiilor SĂNĂTĂŢII 5D în mod coerent, intensiv şi suficient de mult timp – organismul poate fi readus în stare de funcţionare şi sănătate – la nivelul tuturor componentelor sale – fizice şi energetice.

Iar prima componentă importantă, cu care vom începe discuţia este **DIETA.**

Organismul nostru are nevoie de HRANĂ DE BUNĂ CALITATE.

Hrană pentru CORP şi hrană pentru ENERGIA care animă corpul (şi pe care o putem numi Suflet, Spirit, Prana, Qi, Forţă vitală etc etc).
Este important să oprim inundarea organismului cu substanţe care îi fac rău şi determină toate tipurile de blocaje descrise anterior.

Martie 2013
Aşa cum vă spuneam iniţial, am lăsat în mod deliberat fragmentul de mai sus în introducerea acestui capitol, pentru că mi s-a părut DEFINITORIU pentru

modul în care oamenii înțeleg părți din adevăr și transformă lucrurile simple în lucruri relativ complicate.
Este foarte mult adevăr în prezentarea teoriei, așa cum a fost realizată mai sus.
Dar lucrurile sunt MULT MAI SIMPLE decât au fost prezentate de mulți autori și de întreaga literatură homeopată.
Dr. Robert Morse, autorul lucrării "Să trăim sănătoși fără toxine" și unul dintre promotorii mișcării mondiale de "vindecare prin dieta" - reușește să explice mult mai simplu și clar – cum alimentația ne îmbonăvește și cum alimentația ne vindecă.

După el, corpul nostru funcționează foarte simplu:
Corpul este alcătuit din câteva miliarde de celule și două fluide vitale: sângele și limfa. Sângele este cel care aduce nutrienții ("mâncarea") la celule, iar limfa este cea prin care sunt eliminate reziduurile la exterior (via rinichi și intestine) – nu așa cum este prezentată în anatomia actuală și în toate manualele naturale. Limfa NU se varsă înapoi în sânge, și apoi să treacă prin ficat – și DOAR acesta să realizeze detoxifierea.
Ar fi ilogic ca fluidul limfatic, plin cu toxine și reziduuri acide – sa fie deversat ÎNAPOI în sânge – pentru că sângele este atât de important, încât își menține un pH aproape constant de 7.35.
Când se referă la ACIDOZĂ – dr. Morse vorbește despre ACIDOZA sistemului limfatic, care "dă pe dinafară" și inundă țesuturile cu reziduuri – și NU despre ACIDOZA sângelui, așa cum au discutat majoritatea naturiștilor și medicilor alopați.
Chiar dacă anatomic nu există dovezi actuale pentru susținerea teoriei sale, practica clinică confirmă descoperirea sa.
RINICHII – sunt organele de filtrare ale acidozei corpului – într-o măsură mult mai mare decât FICATUL – căruia i s-a acordat un rol exagerat de important în medicina naturală.

Așadar – pentru buna sănătate a corpului – sunt esențiale:
ALIMENTAȚIA corectă și
ELIMINAREA eficientă.
Chimia corpului, și chimia Naturii, în general – are doar două aspecte importante pe planeta Pământ:
Aciditatea – acizii sunt toate substanțele cu acțiune distructivă, corozivă, care ard, descompun, distrug (gândiți-vă la acidul sulfuric, sau acidul de baterie, sau la acidul clorhidric din stomacul nostru). Partea acidă este necesară pentru a transforma un aliment în părțile lui componente – care pot fi folosite de celule. Acizii sunt considerați partea "masculină" a chimiei (bărbații sunt cei

care "distrug" orice, pentru a vedea cum este făcut, care desfac un motor, din curiozitate, care sunt gata de ceartă sau de război – orice înseamnă distrugere, pe Pământ!)
Alcalinitatea – alcalii sunt substanțele care "construiesc", *repară, creează*, pun la un loc părți componente (întocmai precum femeile, care mereu creează și fac câte ceva).

Așa cum am amintit deja, pentru a rămâne în viață, sângele nostru trebuie să fie mereu menținut la un nivel alcalin, la un pH cuprins între 7,35-7,45 (pentru detalii citiți cartea dr. Morse).
Dar corpul nostru produce foarte mulți acizi, în fiecare minut al activității sale (numai mișcarea fizică produce cantități foarte mari de acid lactic și acid sarcolactic în mușchi – cei care au făcut febră musculară cunosc efectul acestor acizi!).
Ce se întâmplă cu ei?
Trebuie eliminți rapid (sau neutralizați) pentru a nu face rău organismului.
Există un minunat "sistem de canalizare", care elimină și neutralizează acizii – și acesta este sistemul limfatic.
Sistemul limfatic reprezintă o circulație paralelă cu cea sanguină, prin care toți produșii reziduali sunt trecuți prin ganglionii limfatici, către căile de eliminare: rinichi și intestine. Dacă acestea nu funcționează bine, atunci vor fi folosite alte căi de eliminare, precum pielea și mucoasele respiratorii – și apar manifestări diferite: alergii, erupții și viroze respiratorii – cu secreții, tuse și stare de rău.

Așadar, corpul nostru se străduie în permanență să păstreze echilibrul alcalin-acid – iar alimentația și modul nostru de viață ar putea să ajute toate eforturile organismului (sau dimpotrivă, ar putea să-l îngreuneze și să-l facă să se simtă și mai rău).

Multe alimente creează alcalinitate – și alte multe alimente creează aciditate.
Toată lumea are experiențe directe și poate confirma prin propriile încercări.
Nu este nevoie decât să aveți curiozitatea să experimentați și să vă observați corpul.

Aciditatea înseamnă boală.
Aciditatea produce stagnare, încetinirea curgerii limfei, blocaje, inflamație, dureri, senzații de arsură (acizii "irită" țesuturile). de amorțeală, de furnicătură, de greutate, de amețeală, de confuzie, produce deshidratare și uscăciune (a pielii, mucoaselor și tuturor țesuturilor) – aciditatea produce toate tulburările pe care le etichetăm cu toții drept "slăbiciune". "stare de rău" și "boală".

Aciditatea produce și stare de agitație, neliniște și frică. Adică "boala minții", nu numai boala corpului. Dacă după consumul unor alimente vă simțiți obosit, somnolent, slăbit, căscați, apar diferite arsuri sau dureri ale tubului digestiv sau în diferite părți ale corpului, acele alimente au produs o stare de aciditate în corp.
Alcalinitatea înseamnă vindecare.
Alcalinitatea face să dispară durerile, stimulează mișcarea, dinamica, curgerea limfaticelor, ajută la dispariția blocajelor, a inflamației, a durerilor, ajută la rehidratare. Alcalinitatea produce stare de calm, de liniște și de relaxare. Stare generală de bine. Dacă după consumul unei mese vă simțiți plin de energie, în formă și cu chef de treabă, clar la minte și cu întregul corp ușor, atunci acea masă a indus o stare de alcalinitate în corp.

Dar cel mai important – ECHILIBRUL ALCALINITATE-ACIDITATE în dieta zilnică înseamnă SĂNĂTATE.
Este nevoie și de alimente alcaline (care ne ajută în procesul de vindecare) și de alimente acide (care ajută procesul de descompunere) – dar în cantitate mai mică.

În scurta prezentare de mai sus am rezumat atât funcționarea pe scurt a corpului omenesc, cât și mecanismul de producere al bolilor și calea către vindecare.
ESTE ATÂT DE SIMPLU!
În fragmentul editat în 2012, Barbara Wren vorbește despre deshidratare, ca fiind principala problemă a organismului, principala cauză a bolilor, iar homeopații descriu procesul de boală ca având etapele de psoră, sicoză și luează – adică inflamație, hiperproducție și distrucție. Alți autori medicali și naturiști au diferite alte ipoteze cu privire la apariția bolii (pe care o transformă într-un proces "misterios", magic, care "ne poate lovi oricând, pe neașteptate"). Medicina modernă vorbește despre "boli auto-imune" și "tumori" care "nu știm cum se formează în corp".
De fapt, cu toții, nu fac decât să descrie modul în care aciditatea excesivă cu care se încarcă sistemul limfatic, "canalizarea" corpului, afectează toate organele și sistemele corpului. Dacă doriți detalii medicale despre sistemul limfatic și modul în care acesta influențează funcționarea corpului nostru, atât cartea dr. Morse, cât și cartea noastră "Pur și simplu, vindecare" - vă oferă multe alte informații.
Cauza acestei acidități NU ESTE deloc misterioasă – ci este chiar DIETA noastră, adică modul nostru de viață!
Sănătatea și boala sunt foarte simplu de înțeles, când înțelegem lumea dualã în care trăim – în care ziua alternează cu noaptea, frigul cu căldura, binele cu

răul, sănătatea cu boala, aciditatea cu alcalinul – şi sistemul sanguin cu sistemul limfatic.
Este aceeaşi legitate, la toate nivelele.
Structura planetei pe care trăim este unitară şi simplu de înţeles.
La fel şi organismul nostru.
Dar să nu cădem în extrema super-simplificării – aceasta este utilă pentru înţelegere. Corpul nostru este mult mai complex decât poate mintea noastră să-l cuprindă, la fel ca şi întregul Univers în care locuim.
Însă eu n-am nevoie să ştiu toate părţile componente şi detaliul mecanismelor telefonului mobil pentru a-l putea folosi. Trebuie doar să cunosc instrucţiunile de bază şi modul GENERAL de folosire. Atât.
Nu înţeleg complet nici cum funcţionează calculatorul la care scriu cartea, televizorul sau Internet-ul, nu înţeleg fiecare detaliu din funcţionarea maşini pe care o folosesc, sau a multora dintre obiectele din viaţa zilnică. Dar ştiu instrucţiuni clare şi simple despre fiecare – şi le pot utiliza eficient, fără să le defectez şi fără să-mi fac rău mie însămi.
La fel şi cu organismul nostru. Nu este nevoie ca fiecare dintre noi să ştim toate detaliile legate de celule, substanţe, receptori, organe şi sisteme (pentru asta există specialiştii informaţi despre detaliile respective).
Este nevoie să avem doar informaţiile de bază, cele care ne ajută să ne folosim în cele mai bune condiţii de instrumentul minunat care este corpul, pentru a trăi viaţa în stare de bine, pe Pământ.

În continuare, vom prezenta mai detaliat informaţii cu privire la circumstanţele care formează aciditate şi cele care alcalinizează, pentru a vă oferi instrumente practice, concrete, în propriul proces de vindecare.

A) DIETA FORMATOARE DE ACIDITATE

Multe dintre componentele stilului de viaţă crează excesiv de multe reziduuri acide şi pot îngreuna funcţionarea corpului fizic:
a) Alimente formatoare de reziduuri acide excesive ("alimente care îmbolnăvesc")
b) Stil de viaţă creator de reziduuri acide excesive ("stil de viaţă care îmbolnăveşte)

a) Alimente formatoare de reziduuri acide

Vom face o trecere scurtă în revistă a principalelor alimente care produc reziduuri acide.

1) Lactatele sunt "capul de listă" – alimentele cel mai dificil de digerat de fiinţa umană şi cele care produc cele mai multe probleme de sănătate, de la vârste foarte fragede.
Prin lactate înţelegem atât laptele de vacă, cât şi produsele derivate din acesta – inclusiv kefir-ul, colostrul (suplimentele alimentare!), toate tipurile de brânză şi specialităţi, laptele bătut (prins) sau laptele acru, iaurtul şi indirect, toate produsele care conţin lapte praf (toate specialităţile de patiserie cu brânză, biscuiţi sau alte produse fabricate folosind laptele praf). Formula de lapte praf a copiilor este un lapte de vacă modificat.

Pentru că mi-am propus să vă prezint multe despre experienţa mea personală, să încep prin a vă relata cum am descoperit eu "adevărul" despre lactate.
Am crescut mâncând lactate zilnic, stând la cozi interminabile, de la 3-4 dimineaţa, pentru 2 sticle de lapte, de iaurt sau de sana, în perioada comunistă a "restriştei" alimentare. Am trecut printr-o copilărie marcată de infecţii respiratorii, operaţie de amigdale şi polipi, sinuzită şi puncţii sinusale, corticoizi inhalatori, operaţie de apendice şi depresii continue în adolescenţă.
Nu am ştiu că toate sunt produse de consumul zilnic de lactate, care ingreunează şi blochează intestinul şi digestia, de asemenea, produc mucus care blochează sistemul limfatic şi sistemul respirator.
Până la 30 de ani, am consumat zilnic lactate. În toate formele.
O vizită a unui coleg homeopat din Anglia, venit să stea cu mine la cabinet o săptămână, pentru a mă ghida la începutul activităţii mele de practică m-a pus pe gânduri cu privire la dieta noastră. Când l-am aşezat prima dată la o masă "abundentă" românească, cu brânză, smântână, mămăligă, iaurt, ouă ochiuri, nişte piept de pui şi cârnaţi prăjiţi – a rămas "interzis". Nu vroia sa jignească gazdele, dar în acelaşi timp, nici nu vroia să-şi facă rău lui. Pur şi simplu, n-a avut ce să mănânce! A cerut nişte legume – nu aveam decât nişte roşii amărâte prin casă, le-a mâncate pe acelea, cu mămăligă şi foarte foarte puţină brânză. A doua zi, avea nasul plin de mucus şi "a fost răcit" câte zile a mai stat la Constanţa! Probabil şi constipat, dar a fost prea politicos să se plângă! Colegul meu homeopat era şi specialist în nutriţie şi a început să-mi vorbească despre efectul formator de acizi al lactatelor, al cărnii, al tuturor proteinelor animale, mai ales prăjite, dar toate cele prelucrate termic, precum şi al grânelor.
L-am ascultat, am început să înţeleg ceva teoretic, dar practic, nu am schimbat prea mult alimentaţia. Aveam prea puţine informaţii iar presiunea socială era prea mare pentru mine. Doar am început să ţin posturile ortodoxe – să fac pauze periodice cât mai lungi la consumul de proteine animale. Era

cea mai bună modalitate, acceptabilă social, de a mai scoate proteinele animale din dietă.
Apoi, un specialist în nutriția macrobiotică, sosit la Constanța în 2005 – ne-a schimbat fundamental modul de gândire și de viață. Ne-a învățat să gătim diferit alimentele și mai ales, ne-a demonstrat cât de nocive sunt efectele lactatelor – producătoare de mucus, de obstrucții nazale și sinuzită, de migrene și dureri de cap, de constipație și alergii, alimente care îngrașă – prin dezechilbrarea tiroidei.
Vorbim în special de laptele de vacă, un lapte impropriu consumului uman, dar și despre laptele de la alte specii.
Omul este singurul mamifer care manâncă sau bea laptele altei specii!
Și singurul mamifer care consumă lapte după vârsta înțărcării (este un "papă-lapte" veșnic – așa cum vedem cu mulți adulți din jurul nostru!).
Specialistul în macrobiotică era olandez, se confruntase și el la viața lui cu efectele nocive ale consumului zilnic de lactate, așa descoperise el macrobiotica. S-a vindecat pe sine, prin alimentație, și-a vindecat soția, apoi familia și în final, și-a dedicat viața educației celorlalți și transmiterii informațiilor pe care le-a primit. Impactul informației lui și a modelului vieții lui asupra noastră a fost major, am trecut la alimentația macrobiotică, care a fost baza noastră timp de 7 ani de zile.
După ce am oprit consumul de lapte în propria mea alimentație și în cea a familiei mele – s-au petrecut lucruri foarte importante pentru sănătatea mea, la toate nivelele.
Cel mai greu mi-a fost, personal, ca om, depășirea pragului mental al informației din copilărie și din societate "că lactatele sunt sănătoase" și reprezintă "sursa de calciu" a organismului. Iar medicului din mintea mea i-au trebuit ani de zile de documentări teoretice și validări practice, până a ajuns convins de validitatea informației că lactatele sunt alimente nocive pentru ființa umană.
Descoperirea adevărului despre lactate a fost pentru mine un prim pas în demolarea unui întreg eșafodaj de falsuri, cu mască de adevăr, cu privire atât la alimentație, cât și la viața mea. Iar oprirea consumului de lapte mi-a limpezit mintea și gândirea suficient de mult cât să pot face și următorii pași în re-înțelegerea vieții.

Când încerc să opresc sau să scot lactatele din alimentația pacienților mei, mai ales la copii, mă lovesc de același prag mental al părinților – bine "informați" de societatea de consum – mai ales de industria producătoare de lactate – care umple efectiv raioanele super-market-urilor cu produse, insistând asupra efectelor lor benefice.

În cei peste 20 ani de activitate practică, am observat clar legătura între consumul de lactate şi următoarele probleme:

- pe aparatul respirator: secreţii nazale cronice, alergii respiratorii, tuse persistentă, ganglioni limfatici măriţi de volum, episoade dese de otite, conjunctivite, rinite, faringite, laringite, bronşite,
- dermatologice: erupţii pe piele tip dermatite atopice, dermatite alergice, acnee în perioada pubertăţii, eczeme şi alte erupţii cutanate
- digestive: constipaţie, cu scaune precum "căcărezele" de oaie sau scaune mari, voluminoase, uriaşe, care rănesc fundul la eliminare, hemoroizi (la copii sub 7 ani!), gaze intestinale, colici abdominale (sau "dureri de burtă" frecvente la copiii), "crize tip apendicită", alternanţă constipaţie-diaree, intestin iritabil
- metabolice/endocrine: creştere marcată în greutate, retenţie de apă, lentoare generală, transpiraţie urât mirositoare şi miros neplăcut al gurii, celulită, afectarea marcată a tiroidei, cu hipotiroidie, noduli tiroidieni
- emoţionale: depresie, lentoare mentală, dificultăţi de atenţie, concentrare şi memorie, confuzie mentală; incapacitatea luării deciziei şi inabilitatea acceptării schimbărilor, chiar şi pozitive ("vitelul la poarta nouă!"). Copiii sau adulţii consumatori de lapte nu vor să încerce lucruri noi, nu încearcă alte alimente, nu încearcă alte drumuri în viaţă – se mulţumesc cu familiarul şi siguranţa rutinei zilnice – indiferent cât de neplăcută este.

Lactatele ne influenţează nu numai chimia corpului (lactatele de vacă conţin molecule proteice mari, greu de prelucrat de organismul nostru), nu numai funcţionarea corpului (producerea de mucus îngreunează circulaţia limfei şi eliminarea prin intestin, blocând pereţii intestinali), dar şi energia generală a corpului şi manifestarea noastră ca fiinţe umane.

Oamenii sunt făcuţi să fie dinamici, să alerge şi "să ţopăie" precum copiii plini de energie şi de aplomb. Lactatele ne fac greoi, lenţi şi înţepeniţi.

Se vede clar diferenţa dintre energia unui copil hrănit cu laptele mamei lui şi care REFUZĂ cu îndârjire orice alt lapte după perioada de înţărcare (toate mamele care au alăptat au avut această experienţă!) şi cea a unui copil alăptat cu formulă de lapte praf (care este un lapte de vacă modificat).

Şi mai clar se vede diferenţa între un copil alăptat natural şi apoi alimentat cât mai natural şi alcalin, devenit apoi adult dinamic, mobil, liber şi activ – şi un adult care a fost intoxicat toată viaţa lui cu lactate. Par a aparţine a două specii complet diferite – şi nu mai au nici un limbaj comun – practic, nu mai pot comunica!

Am citit în literatura homeopatică enorm despre reacţia toxică a lactatelor asupra organismului. O intoxicare lentă, care apare în timp, nu se face nici o legătură între consumul alimentelor şi apariţia simptomelor, decât dacă devii conştient de ele şi le urmăreşti, în mod expres.
Homeopaţii de acum 200 de ani spuneau despre efectul "constipant, alergizant şi creator de mucus" al lactatelor.
Există civilizaţii întregi orientale care nu au lactatele în alimenţia de bază. Este suficient să-i amintim pe chinezi şi japonezi, dar şi multe popoare din America de sud. Şi se pare că nu suferă nici de osteoporoză (dimpotrivă!) şi nici alte carenţe minerale importante.
Industria producătoare de lactate ne-a păcălit masiv în ultima sută de ani, împingându-ne să consumăm produse improprii fiinţei umane, care ne fac cu siguranţă mari consumatori ai sistemului medical şi farmaceutic.
Aproape ca în teoriile conspiraţiilor, care se vehiculează în literatură în ultimele zeci de ani, se pare că există o "conspiraţie" a producătorilor de lactate – de fapt, doar o impunere a unei afaceri bănoase, fără a lua în seamă efectul asupra populaţiei.
Studii independente respectabile, precum Studiul China, al lui Colin Campbell şi multe altele, arată repetat efectul nociv al consumului de lapte şi proteine animale asupra sănătăţii unor populaţii întregi. Dr. Morse are experienţă personală şi peste 40 ani de experienţă profesională cu efectul lactatelor asupra fiinţei umane. Şi foarte mulţi alţi autori din literatură atrag atenţia asupra pericolului consumului prelungit de lactate.

După pauză alimentară de 7 ani, complet fără lactate, am încercat un consum ocazional (brânză proaspătă de vacă cu smântână, în special – la insistenţele familiei lărgite!) - şi după fiecare consum de lactate am observat următoarele:

- nasul înfundat 5-7 zile, plin de mucozităţi şi cu senzaţie de sinusuri înfundate şi urechi obstruate, mucus în gât şi nevoie de a scuipa ceva vâscos
- stare de somnolenţă marcată, de "ceaţă" în creier şi o stare de lipsă de energie şi lipsă de chef marcate, circa tot o săptămână
- erupţii pe piele, pe faţă, tip acnee, sau diferite bubiţe pe corp, de parcă "aş fi fost pişcată"
- dificultatea evacuării scaunului, care devin dur, uscat, lipicios, foarte urât mirositor, gaze multe, urât mirositoare
- un miros neplăcut al gurii, care durează zile întregi şi un miros neplăcut al transpiraţiei, la fel zile întregi. După o singură masă de lactate!

Am făcut această experienţă de 3-4 ori, să mă "asigur" de validitatea reacţiilor (de fapt, pofta, lăcomia interioară şi amintirea gusturilor din copilărie m-au

împins la repetarea consumului de lactate). Şi de fiecare dată, am obţinut aceleaşi efecte.
Puteţi încerca experienţa de a face pauză de lactate circa 3-6 luni de zile, a vedea cum vă simţiţi şi a reîncepe consumul, pentru a face diferenţa.
Efectele consumului îndelungat de lactate rămân în organism ani de zile, atât blocajul intestinului, cât şi cel al sistemului limfatic. Este nevoie de o detoxifiere prelungită, care poate dura 2-3 ani de zile şi mai mult, cu stil de viaţă alcalin, pentru a putea ieşi din toate blocajele în care ne introduce consumul prelungit de lactate.

Lactatele sunt alimente pe care le-aş scoate complet din dieta fiinţei umane. Nu le pot găsi nici un fel de valenţe pozitive şi nu le pot găsi logică în consumare, în condiţiile în care există alte alimente mult mai bune şi proprii alimentaţiei omului.
În plus, industria crescătoare de animale este o ramură complet imorală, de exploatare atât a animalelor – crescute în condiţii improprii, tratate cu antibiotice şi hormoni, terorizate şi stresate până la moarte – cât şi a oamenilor care se ocupă de toate treburile – şi devin "sclavii animalelor"!
Oamenii care cresc vaci şi viţei devin sclavi ai vacilor. La fel şi cei care cresc oi sau capre. Nu este o direcţie nici morală, nici evolutivă pentru fiinţa umană.
Aceasta este opinia mea personală, fără a dori să jignesc pe cineva care face altfel de alegeri. Oamenii au şi vor avea totdeauna libertatea interioară de alegere.
Omul este făcut să aibă ocupaţii mult mai plăcute şi înălţătoare pentru minte şi suflet, decât curăţatul bălegarului după vacă, în grajd, sau umblatul după turma de oi, pe munţi. Aceste ocupaţii au făcut parte din "copilăria" omenirii – dar ar fi momentul să le lăsăm în urmă, în trecut, odată cu întreaga industrie a lactatelor – şi să mergem mai departe!

Câteva cuvinte şi despre suplimentele alimentare cu probiotice, foarte la modă în prezent, inclusiv colostrul cu probiotice. Aceste suplimente s-au dezvoltat din nevoia de a echilibra tulburările digestive majore care apar la consumatorii zilnici de lactate. La rândul lor, probioticele nu sunt decât tulpini de bacterii fermentatoare de lactoză de origine bovină. Adică ne întoarcem iar "la vacă"!
Pentru marii mâncători de lactate, mai ales pentru copiii, probioticele pot ajuta temporar stările de constipaţie, sau diaree, sau diferite alte tulburări intestinale.
Dar ele NU rezolvă problema indusă de consumul de lactate, care poate fi vindecată doar oprind consumul de lactate. Este o realitate constatată zilnic în practica de cabinet.

Pacienții care au tumori sau cancere și încep să ia suplimente din probiotice, mai ales colostrul cu probiotice, constată o creștere a masei tumorilor. De aceea se recomandă mare precauție în folosirea acestor suplimente.
După "moda antibioticelor" a apărut "moda probioticelor" - și tot așa o ținem, de la o modă la altă modă terapeutică, fără să înțelegem ce se întâmplă și fără să realizăm că doar oprind "o otravă", putem opri intoxicația corpului. Nu este nevoie să introducem alte otrăvuri, una peste alta, care să accentueze această intoxicație.

2) Zahărul rafinat – este următorul aliment formator de acizi, al doilea pe listă, după lactate – adăugat categoriei de "alimente" improprii pentru ființa umană.
Prin zahăr înțeleg substanța de sinteză de culoare albă, dulce, care se obține prin triplă rafinare din trestia de zahăr sau sfecla de zahăr. Includ aici atât zahărul brun, cât și zahărul alb, între care nu există diferențe foarte mari chimice. Dar și substanțele de sinteză tip fructoză din porumb, considerate "naturale", care sunt doar produse chimice hiperconcentrate.
NU înțeleg prin zahăr carbohidrații din fructe, legume sau cereale. Despre aceștia vom vorbi complet separat.
În volumul 6 al Colecției Curcubeu, dedicat carbohidraților și hidrocarburilor, am discutat detaliat despre carbohidrați - "combustibilul" vital al celulor.
Amintesc aici câteva elemente esențiale pentru înțelegere: corpul uman ARE nevoie de carbohidrați, ei reprezintă sursa de energie a celulei, pe care aceasta o folosește pentru a produce mișcare și reacții. Fără carbohidrați, celulele noastre mor.
Există două feluri de carbohidrați:

- ***carbohidrați simpli***, formați dintr-o singură moleculă: fructoza, glucoza sau galactoza. Fructoza se găsește predominant în fructe, reprezintă combustibilul preferat al celulelor noastre, în special ale creierului și ficatului, pentru că se absoarbe prin difuziune directă, cu consum minim de energie în procesul de digestie. Glucoza se găsește în vegetale, are nevoie pentru absorbție de prezența insulinei, așadar folosește mai multă energie în procesul digestiv. Galactoza este zaharul din lapte, care se absoarbe doar la copii sub 2 ani, și când este vorba despre laptele mamei lor. Carbohidrații simpli se regăsesc ca atare în Natură și reprezintă sursa principală de energie a corpului – așadar fructele și legumele reprezintă nutrienții favoriți pentru corpul omenesc
- ***carbohidrații complecși*** au structura formată din două (dizaharide) sau mai multe molecule (polizaharide) – iar procesul lor de digestie și absorbție necesită un mare consum de energie din partea organismului. Se găsesc în Natură în grâne (cereale) și vegetale,

sub forma dizaharidelor (mierea = glucoză+fructoză) sau amidonului (orez, cartofi etc) şi celulozei (pereţii vegetali). Corpul nostru îi poate folosi, dar pierde mai multă energie cu digestia lor, decât câştigă prin ceea ce aduc în organism (de aceea apare somnolenţa după orice masă cu cartofi, cereale sau făinoase, indiferent de modul de preparare).

Zahărul alb (zahărul tos, rafinat) – este o formă de zaharid sintetic, chimic, obţinut prin triplă rafinare pornind de la trestia de zahăr sau sfecla de zahăr. Se mai numeşte sucroză, este o moleculă formată din două molecule de glucoză – dar cu rotaţie dextrogiră (se ştie că toate moleculele "vii" din Natură au rotaţia moleculară levogiră). Cu alte cuvinte, zahărul alb este "o substanţă străină" pentru organism, pe care acesta NU NUMAI CĂ NU O RECUNOAŞTE, dar se luptă din toate puterile să o elimine din organism. Când nu poate să o facă pe cale digestivă sau urinară, o face prin piele (multe dintre aluniţe şi pistruii de pe piele nu sunt decât depozite "caramelizate" de sucroză, "prăjite" sub acţiunea soarelui) sau pe căile respiratorii – sub forma mucusului continuu, cronic.
Combinaţia lactat, zahăr, făinos – din majoritatea produselor de patiserie – este combinaţia cea mai formatoare de aciditate, adică de mucus, din alimentaţia umană.
Şi dacă vă gândiţi că mulţi copii primesc ZILNIC biscuiţi raşi cu măr de la 4-5 luni – iar biscuiţii reprezintă o combinaţie "mortală" formată din făină albă, zahăr, grăsime animală sau vegetală rafinată şi uneori, lapte praf – atunci puteţi să realizaţi de când începe acidoza corpului omenesc!
Zahărul alb – şi produsele care îl conţin, numite generic "dulciuri" şi destinate majoritar copiilor – reprezintă "drogul" legal al societăţii modeme, precum şi principala otravă cu care este distrus corpul omenesc, de la primii ani.
O substanţă este numită "drog" atunci când dă o dependenţă puternică şi când încercarea de a opri consumul acesteia duce la simptome severe de sevraj (de fapt, doar reacţii ale organismului de a scăpa de toxinele aduse în corp, luni şi ani de zile, prin consumul acelei substanţe).
Încercaţi să opriţi consumul de zahăr şi dulciuri o săptămână, dacă reuşiţi.
Şi veţi descoperi de ce numesc zahărul "cel mai puternic drog" al societăţii modeme. Dependenţa de zahăr şi dulciuri este mai puternică decât cea de ţigară şi cafea, mai puternică decât dependenţa de substanţe psihotrope sau "droguri ilegale".
Iar societatea o întreţine din plin, prin dezvoltarea unei industrii a dulciurilor prolifică şi agresivă, care profită de toate perioadele de "sărbătoare" din viaţa oamenilor, pentru a lega consumul de dulciuri de "bucuria sărbătorilor".

Multe tradiţii şi "obiceiuri" au fost create prin impunere grupurilor de oameni care se supun orbeşte, fără să pună la îndoială informaţiile primite.
Societatea modernă, care este o societate de consum, îşi promovează produsele în orice formă, cu orice preţ, fără nici o oprelişte morală sau etică fără considerente pentru binele şi sănătatea consumatorilor. Fiind preocupată doar de profit şi de bani.
Iar soluţia consumatorilor – este ASUMAREA RESPONSABILITĂŢII pentru propria sănătate şi pentru validitatea informaţiilor.
Experienţa personală – cu verificarea tuturor informaţiilor primite dintr-o sursă sau alta este de o importanţă deosebită.
Propria mea experienţă cu carbohidraţii, cu dulciurile şi cu depedenţa de zahăr este istorisită detaliat în volumul 6 al Colecţiei Curcubeu.
Mi-a luat ani de zile să înţeleg dependenţa de zahăr, de ciocolată şi de dulciuri şi să le pot elimina din alimentaţie. Şi apoi alţi ani de zile, să înţeleg de ce am înlocuit ciocolata cu covrigeii şi patiseria, să realizez nevoia corpului şi a celulelor de carbohidraţi, să fac distincţia între cei care aduc energie şi ce care iau energia corpului.
Informaţiile din literatura de specialitate, medicală sau de informare a populaţiei sunt confuze, precum minţile celor care scriu – şi se cunoaşte efectul zahărului (confuzia mentală este efectul cel mai "rău" al consumului de zahăr rafinat asupra corpului omenesc!). Când vorbim despre "carbohidraţi" sau "zahăr" - toată lumea se gândeşte la dulciuri preparate de om şi fructe la un loc. Iar diferenţa de calitate şi efect între ele este imensă. De aceea, şi clasificarea pe care v-am oferit-o – este cea pe care am verificat-o din experienţa mea personală.
Oricine poate avea zile de consum de fructe coapte şi dulci (strugurii, cireşele, pepenii – sunt printre cele mai alcaline fructe), să remarce efectul acestora asupra organismului, asupra minţii şi stării generale de energie. Şi apoi, să aibă zile de consum de ciocolată şi prăjiturele, covrigei sau grisine – şi să simtă efectul acestora asupra organismului.
Şi veţi remarca prin experienţă directă diferenţa de mecanisme de acţiune, constatată apoi şi ştiinţific, în studiile nutriţioniştilor preocupaţi de hrana naturală.
Zahărul rafinat şi alimentele care îl conţin (adică 95% dintre toate preparatele de pe rafturile super-market-urilor!) reprezintă importante formatoare de aciditate în organism, de mucus şi de blocaj al sistemului limfatic – datorită faptului că organismul NU consideră aceste produse alimente, ci "corpuri străine" şi se străduie să le elimine, realizând ceea ce se cheamă "o inflamaţie" - adică o reacţie producătoare de secreţii = mucus. Oprirea consumului acestor produse este vitală pentru refacerea organismului.
Zahărul rafinat şi dulciurile NU sunt alimente.

Sunt otrăvuri lente, cu efecte puţin evidente imediat (se simte doar starea de somnolenţă intensă, care apare la circa 30 min după consum, apoi starea de confuzie mentală, dificultăţi de concentrare, atenţie şi memorie, dificultăţi de coordonare fizică, iritabilitate, nervozitate şi agresivitate) – dar cu multe efecte negative în timp.
Nu te omoară, dar te chinuie!
Şi contribuie din plin, alături de alte formatoare de aciditate, la tulburările organismului şi apariţia bolilor.

3) Făina albă – este situată pe al 3-lea loc printre alimentele formatoare de aciditate, la egalitate cu cele două de mai sus – lactatele şi zahărul rafinat.
Cele 3 otrăvuri – lactatele, zahărul rafinat şi făina albă – sunt adesea incluse împreună în variantele de alimentaţia ale fiinţei umane, în special ale copiilor:

- cerealele cu lapte
- cornul cu laptele
- plăcinta cu brânză, clătitele
- cozonacul, checul, napolitanele, biscuiţii, alte produse de patiserie

Copii devin foarte repede "dependenţi" de aceste combinaţii de produse, iar starea lor de sănătate se deteriorează evident, de foarte devreme (de la nasul înfundat al primelor luni, până la episoade din ce în ce mai frecvente şi agresive de infecţii respiratorii, tuse cu expectoraţie, alergii ale pielii, erupţii ale pielii, constipaţie alternând cu diaree şi frecvente indigestii şi multe altele).
Şi toată lumea "incriminează" virusurile şi bacteriile – fără a remarca că organismul copiilor le oferă acestora "hrana" de care au nevoie - "mucusul acid"! Dacă veţi continua să hrăniţi copii cu alimente formatoare de aciditate, veţi atrage continuu viruşi, bacterii şi paraziţi în organismul acestora.
Iar adulţii care se hrănesc cu alimente formatoare de aciditate, ani şi zeci de ani – produc în organismul lor degenerări importante, cu apariţia chisturilor, nodulilor, tumorilor, ulceraţiilor, bolilor auto-imune şi cancerelor.
Să ne întoarcem la făina albă.
Cerealele au reprezentat baza alimentaţiei umane mii de ani, în special în zonele temperate şi reci, unde fructele şi legumele au sezon relativ scurt, de câteva luni pe an şi nu pot reprezenta hrana principală (cum este la tropice).
Modul lor de preparare a fost diferit, de la popor la popor – dar globalizarea a dus la folosirea metodelor industriale şi chimice de preparare, rapide, ieftine şi aducătoare de bani. Transformarea boabelor de cereale, bogate în nutrienţi, într-o pudră albă, lipsită de orice valoare nutritivă – făina albă pe care o cunoaştem cu toţii – şi prelucrarea acesteia ulterioară în variate şi multiple produse "chimice" - a transformat industria de panificaţie într-o altă sursă de boală pentru fiinţa umană.

Pâinea şi produsele de panificaţie produc mucus acid, blochează funcţionarea intestinelor, creează fermentaţie, gaze şi colon iritabil. Este o declaraţie făcută din experienţă personală, după testarea tuturor produselor de pe piaţa alimentară din făină albă şi după un stil de viaţă macrobiotic, în care cerealele integrale au reprezentat alimentul principal, 7 ani de zile.
Făina albă de pe piaţă, alături de zahărul alb, rafinat şi alături de lactate – reprezintă cea mai importantă sursă de aciditate şi de boală.
Consumul de grâne integrale sau de făină integrală produce, în general aciditate – dar în varianta integrală, aceasta poate fi uşor neutralizată prin adăugarea de legume şi fructe în dietă. Pe când consumul de produse rafinate, din făină albă, produce atât de mult mucus, încât blocajele sistemului limfatic sunt importante şi ireversibile, dacă nu se opreşte consumul.
Glutenul, principala proteină din grâu, orz, ovăz şi secară – reprezintă o importantă sursă de aciditate pentru organism. Toţi cei aflaţi pe nutriţia macrobiotică o perioadă lungă de timp află acest lucru – datorită stării intense de uscăciune a organismului, a pielii şi mucoaselor, indusă de această acidoză. Lipsa consumului de fructe dulci, proaspete, zilnic, în paralel cu consumul grânelor, chiar şi în varianta integrală, chiar şi doar fierte sau doar încolţite (oricum, TOATE au gluten!) - determină accentuarea acidozei – adică procesul de îmbătrânire şi degenerare. Majoritatea principalilor exponenţi ai dietei macrobiotice au murit de cancer. Şi comunităţile macrobiotice ale lumii se întreabă continuu de ce apare cancerul în rândul membrilor lor, dacă alimentaţia se face "după regulile cărţii" - în care se spune că cerealele, grânele, reprezintă cele mai echilibrate alimente pentru fiinţa umană. Se pare că nu este aşa deloc! Grânele sunt bogate în amidon, care se digeră cu consum mare de energie de către corpul omenesc, iar glutenul este o sursă importantă de acidoză şi stagnare limfatică.
Iar majoritatea grânelor se consumă preparate termic, iar procesul de gătire, de prelucrare prin foc, este o altă sursă importantă de acidoză (pentru că focul "arde", denaturează structura alimentelor, le transformă în altceva decât sunt ele în mod natural).
Aşadar, cerealele – grânele – SUNT FORMATOARE de aciditate!
Şi NU repezintă alimentaţia umană ideală!
Pot fi totuşi consumate în cantităţi limitate, ocazional, în varianta integrală, în produse preparate în casă şi alături de o dietă bogată în crudităţi.
Făina albă, în schimb şi produsele de patiserie, produse rafinate existente pe piaţă nu au ce căuta în alimentaţia unei persoane care doreşte să-şi menţină starea de sănătate.

4) Carnea şi peştele – reprezintă a patra sursă importantă de aciditate din alimentaţia omului. Pentru mine, personal, a fost o mare revelaţie faptul că

aciditate indusă de carne şi peşte NU este atât de agresivă şi importantă pentru organism, precum cea produsă de făina albă (făinos), zahărul alb rafinat (dulciuri) şi lactate.
Într-un tabel descărcat de pe Internet, găsisem în categoria "celor mai puternice" formatoare de acizi alimentele:

- făina albă (şi făinoasele)
- zahărul alb (şi dulciurile)
- băuturile acidulate (tip cola, fanta etc)
- alcoolul şi băuturile alcoolice tip bere, vin, spirtoase
- laptele şi produsele din lapte

Iar carnea şi peştele urmau DUPĂ toate acestea!
Pentru că nu mai consum carne de ani de zile, în schimb consum ocazional peşte şi fructe de mare, am considerat că este "mai sănătos" să mănânc, atunci când îmi era foame şi nu aveam altceva – un covrig, sau o felie de pâine prăjită.
Şi am constatat că sănătatea mea personală s-a deteriorat mult mai mult şi mai repede decât cea a partenerului meu, care în situaţii similare, prefera o bucăţică de carne (sau produs din carne) – totuşi ocazional, în rest, respectând dieta macrobiotică sau cea vegană, la care am trecut ulterior împreună.
Aşadar, consumul de făinoase şi dulciuri a făcut mai rău, decât consumul de carne şi peşte! Pentru mine, această constatare "practică" a fost iniţial, un şoc. Apoi a apărut şi explicaţia, atât nutritivă, cât şi biologică.
În primul rând, carnea este un aliment pe care îl preiei din natură ca atare (precum fructele şi legumele), îl supui unei singure preparări (de cele mai multe ori) sau cel mult două prelucrări (congelare, fierbere, afumare, impregnare cu substanţe pentru conservare etc) – şi îl consumi cât mai aproape de starea sa "din natură".
Spre deosebire de toate produsele de patiserie – care suferă transformări şi prelucrări multiple – astfel încât, diferenţa dintre alimentele în starea lor naturală (de la grâne şi trestia de zahăr, până la biscuiţi – distanţa este mare de tot!) şi cele prelucrate fiind atât de mare, acestea devin pentru organism "corpi străini" - şi reacţia de respingere este mult mai intensă (producţia de mucus şi aciditate).
Consumul de proteine animale – carne şi peşte – determină apariţia unei acidoze intense, care durează 3-4 zile – timp în care întregul tract digestiv se luptă să elimine reziduurile putrede apărute. Dacă produsul din carne sau peşte este însoţit de legume sau produse intens alcaline (precum ardeii iuţi), atunci eliminările sunt accelerate.
Aşadar, un peşte cu o salată, sau orice bucată de carne, însoţită de o salată sau multe legume – reprezintă o masă pe care organismul o poate procesa

mult mai eficient şi mai rapid, decât orice alt produs de panificaţie, cu zahăr rafinat sau tip lactat!
Pentru o persoană vegetariană convinsă (cum sunt de ceva timp) – este o schimbare majoră de mod de gândire să admită faptul că un consum ocazional din produse de carne – nu dăunează organismului atât de mult, precum consumul de grâne, lactate sau dulciuri.
Majoritatea persoanelor care încearcă trecerea la dieta vegetariană, fără carne, folosesc exact produsele descrise mai sus, care la fac mult mai rău decât dieta cu carne, anterioară, de la care plecau!
În al doilea rând, carnea şi peştele sunt foarte bogate în neurotransmiţători, substanţe de care au nevoie glandele noastre suprarenale (glandele de stres din organism) – slăbite la majoritatea oamenilor, datorită stimulilor multiplii ai civilizaţiei moderne şi stresului continuu la care suntem supuşi. Majoritatea oamenilor SIMT nevoia de consum de carne şi peşte, pentru că în ciuda acidozei intense induse de consumul acestor produse, apare o stare de "tonus", de energie, de chef – tocmai datorită adrenalinei suplimentare primite de la carne – care "biciuieşte" suprarenalele obosite şi lipsite de propria adrenalină.
Carnea şi produsele de carne, la fel peştele şi fructele de mare – au un efect tonifiant asemănător cafelei – o altă mare producătoare de aciditate în organism.
Oamenii moderni au nevoie de nenumărate "stimulente" în alimentaţia lor zilnic, pentru a rezista provocărilor cotidiene.
Ei călătoresc zi de zi cu aceste "cârje" alimentare, fără de care, pur şi simplu, s-ar "scurge" din picioare! Din păcate, majoritatea acestor "stimulatoare" artificiale ale tonusului suprarenalelor sunt printre cele mai importante producătoare de aciditate. Să le amintim încă o dată aici, principalele stimulatoare ale suprarenalei sunt:

- carnea şi produsele din carne,
- peştele şi fructele de mare
- cafeaua, cacaoa, ciocolata, ceaiul negru şi verde
- băuturile acidulate, tip cola, pepsi, fanta, sprite şi altele
- băuturile energizante tip redbull
- fumatul (ţigările, etnobotanicele, "drogurile ilegale")
- zahărul şi dulciurile
- sarea şi piperul, alte condimente (boia)

În orice dietă de detoxifiere, dacă opreşti brusc consumul tuturor acestor produse, în câteva zile persoana va experimenta adevărata stare a corpului şi suprarenalelor – adică o slăbiciune fizică intensă, o stare de dezechilibru emoţional intens şi o confuzie mentală majoră. De fapt, se va vedea cât de slăbit este, cu adevărat, organismul.

Această experienţă o trăiesc foarte mulţi dintre cei care încearcă să ţină postul ortodox – după oprirea proteinelor din carne şi ou, deşi mulţi dintre ei rămân la consumul multora dintre produsele de stimulare, tip cafea, băuturi acidulate, ceaiuri, fumat, dulciuri – că doar sunt toate de post!

Procesul de degradare al organismului continuă zi după zi la toţi cei care se acidifică inconştient, cu aceste stimulente – iar apariţia bolilor serioase, grave, care impun măsuri importante de detoxifiere – determină ca tratamentul natural să devină foarte difiicil.

Pentru că orice dietă, orice tentativă de oprire a "otrăvurilor" şi stimulentelor – duce la slăbirea intensă a organismului (care nu este, de fapt, decât dezvăluirea stării de slăbiciune în care se afla de atâta timp!) pe perioade de luni de zile – iar mulţi pacienţi, în special cei cu cancer, NU MAI AU luni de zile de luptă cu boala.

Degradarea este atât de avansată, lupta atât de grea – încât şansele sunt minime. Dar vom discuta aceste aspecte la capitolele următoare.

Dar şi cei care nu au boli ce le ameninţă viaţa (nu deocamdată), dar doresc o refacere a organismului prin detoxifiere, se confruntă cu un proces dificil, de lungă de durată, de expunere a propriilor slăbiciuni – şi vom discuta şi acest aspect ulterior.

Consumul de carne şi peşte este creator de aciditate, dar un organism detoxifiat şi aflat într-o stare relativ bună de sănătate, poate rezista ocazional la un astfel de abuz, fără dezechilibre prea mari.

Alte alimente producătoare de aciditate, pe care le putem aminti la acest sub-capitol sunt ouăle (indiferent de specie), leguminoasele (soia, năut, fasole, linte, mazăre), seminţele (dovleac, floarea soarelui, nuci, caju, fistic etc), seminţele germinate (tip grâu încolţit) şi algele marine (ca în sushi). Adică sursele de proteine din zona vegetală produc aceeaşi încărcare cu acizi a organismului, precum sursele de proteine din lumea animală.

În dietetica modemă se discută foarte mult despre "importanţa proteinelor" în alimentaţia omului. Proteinele din sursele animale (carne, lactate, ou) sau vegetale (grâne, leguminoase, seminţe – nuci) sunt producătoare de acizi, întrucât proteinele sunt alcătuite din amino-acizi – elementele de care organismul nostru are nevoie.

Chimiştii spun că ORICE ARE O STRUCTURĂ CONŢINE AMINOACIZI. Aşadar, nu există alimente, frunză, fruct, legumă sau orice parte dintr-o plantă, care să NU conţină amino-acizi. Din plante, corpul îi poate extrage mult mai uşor, mai rapid şi cu consum minim de energie. Din alimente animale sau alimente vegetale care se pot consuma NUMAI prin prelucrare termică (grâne, leguminoase) – corpul poate obţine aminoacizii printr-un proces atât de laborios, încât consumă mai multă energie decât beneficiul obţinut prin cei câţiva aminoacizi primiţi.

Iar aminoacizii sunt folosiţi în organism pentru refacerea structurii! Nu pentru energie – iar nevoile de refacere structurală, la adulţi, nu sunt foarte mari, zilnic (depinde de activitate, desigur). Aşadar, necesarul de aminoacizi poate fi adus din surse vegetale, cu consum minim de energie. Vom reveni la această discuţie în capitolele următoare.

Mai dorim să amintim un aspect legat de consumul de carne:

- carnea de pui existentă pe piaţă, în majoritatea supermarket-urilor, conţine urme importante de antibiotice, vaccinuri şi hormoni de creştere pe care aceste păsări le primesc, în condiţiile improprii de creştere în care trăiesc. Astfel, o găină are nevoie în mod normal de 2-3 ani să ajungă la maturitate completă, iar în condiţiile intensive de creştere, procesul se scurtează la 60 de zile. Substanţele folosite pentru obţinerea acestui "miracol" sunt hormoni de creştere, care rămân în carnea animalului respectiv şi sunt apoi consumaţi de om. Foarte frecvent, carnea de pui este incriminată în apariţia ginecomastiei la bărbaţi (creşterea glandelor mamare!), iar oprirea consumului de carne de pui duce la reversarea procesului. Dr. Tinus Smits a prezentat mai multe cazuri clinice de acest fel, am întâlnit personal în practică aceleaşi probleme. Am aflat în acest mod că hormonii folosiţi la creşterea puilor au efecte estrogenice asupra organismului omenesc, adică produc "feminizarea" bărbaţilor! Atenţie mare la consumul de carne de pui din comerţ!
- carnea de vită existentă pe piaţă poate avea aceleaşi probleme, vitele sunt vaccinate şi tratate cu antibiotice în mod repetat; în plus, traumatismul indus de abatoarele industriale, cu descărcarea importantă de adrenalină şi noradrenalină în carnea animalelor o face un aliment greu de digerat şi cu efecte tip agresivitate şi agitaţie, la fiinţa umană.
- carnea de porc este cea mai improprie consumului uman. Datorită efectului de îngreunare a tuturor metabolismelor, datorită producţiei importante de reziduuri acide, în special de acid uric, care blochează articulaţiile şi rinichii. În plus, riscul de parazitare al porcilor este cel mai mare, trichinela porcină trecând cu uşurinţă la om, fără a fi singurul parazit pe care îl conţine această carne
- carnea de peşte oceanic este impregnată cu mercur şi alte metale grele. Poluarea apelor oceanului nu este o noutate, iar în ultimii ani, nivelul de poluare din peşti este măsurabil şi depistabil cu aparate normale. Nu numai peştii, dar şi algele de mare şi majoritatea produselor marine prezintă nivel crescut de mercur şi alte metale grele. În plus, în cazul fructelor de mare, care sunt conservate prin

congelare, se foloseşte ca agent de conservare dioxidul de sulf (mai ales pentru creveţi, caracatiţă, carne de homari etc), care se va acumula în organismul omenesc, în sistemul limfatic (producând stagnarea şi blocajul circulaţiei limfatice). Dioxidul de sulf este un conservant alimentar important în industria cărnii, fiind folosit ca agent de menţinere a aparenţei prospeţimii cărnii (la majoritatea mezelurilor şi produselor de carne din magazine).

- carnea de peşte de crescătorie este impregnată cu substanţele incluse în hrana acestor peşti, în care există stimulatori de creştere, vitamine şi antibiotice.

Aşadar, consumul de produse din carne are consecinţe dezastruoase pentru fiinţa umană. Mai ales când acestea sunt procurate din magazine, după ce au fost supuse prelucrării industriale. Când discutam despre posibilitatea consumului ocazional al cărnii sau peştilor, cu riscul unei acidoze temporare în organism, pe care acesta o poate echilibra în timp, mă refeream la produsele în stare naturală, la păsările de ţară sau animalele crescute libere şi netratate – şi sacrificate pentru alimentaţia umană. Deşi energia acestor produse este evident improprie organismului omenesc, din toate punctele de vedere (dr. Morse are o argumentaţie importantă despre teoria că omul modern NU este carnivor) – tradiţia şi "obiceiurile alimentare" au impus o direcţie de dezvoltare care nu se va putea schimba peste noapte. Doar conştientizarea timp de câteva generaţii ar putea rupe "vraja" în care se află omenirea şi i-ar putea modifica direcţia dezvoltării alimentare.

5) Alţi creatori importanţi de aciditate: cafeaua, alcoolul, ţigările, băuturile energizante, băuturile acidulate

"Drogurile legale" ale civilizaţiei moderne sunt obiectul unor afaceri uriaşe, fiind sprijinite de o industrie de publicitate hiper-presivă.

Faptul că toate aceste substanţe stimulează glandele suprarenale, aduc o stare de bine relativ, pe scurte perioade de timp în organism, dar în acelaşi timp – necesită consum regulat pentru a menţine această aparentă "stare de bine" - le-a făcut să devină soluţia "de preferat" pe sindromul de oboseală cronică al omului prezentului.

În loc să-şi revizuiască stilul de viaţă, să-şi redefinească nevoile şi să-şi cerceteze amănunţit alimentaţia, omul modern preferă soluţiile "uşoare" - tip ţigări şi pastile, pentru orice stres apare în viaţa sa. Ţigările se fumează de către soldaţi în nopţile reci de iarnă (cine ar avea nevoie de armată, de lupte şi de omoruri, dacă oamenii şi-ar revizui atitudinea faţă de proprii semeni şi Natură?), sau de către persoane care aşteaptă la rând, sau aşteaptă pe holurile spitalelor, sau aşteaptă să intre la un examen sau la un interviu – tot atâtea circumstanţe stresante – care epuizează suprarenalele (şi aşa

suprasolicitate!). La fel, cafeaua se consumă în dimineţile friguroase de iarnă, înainte de plecarea la servici (corvoada obligatorie pentru "câştigat traiul" - de fapt, calea sigură către moarte!) sau de plecarea la şcoală (înregimentarea obligatorie în constrângerile sociale).
O societate armonioasă, integrată şi respectând Natura şi pământul, nu are nevoie de "înregimentări", de sisteme poliţieneşti şi armate, de manipulări ale copiilor de la vârste fragede şi de transformarea adulţilor în sclavi la locul de muncă.
Stimulentele producătoare de acidoză sunt necesare întrucât mare parte din structura socială NU aduce armonie fiinţei umane, ci o slăbeşte şi o degradează treptat. Se oferă mici doze de plăcere şi se cer "drept plată" dobânzi uriaşe din partea energiei organismului (la fel ca în sistemul bancar omenesc, nimic nou sub soare!).
Toate aceste stimulente produc aciditate importantă în organism, produc mucus şi blochează buna funcţionare a sistemului limfatic – principalul sistem "de canalizare", de eliminare a reziduurilor din corpul omenesc. Când limfa este stagnantă, întreaga imunitate funcţionează prost şi întregul organism este afectată.

b) Stilul de viaţă creator de "aciditate"
Pe lângă alimentaţie, există multiplii alţi factori creatori de aciditate, care dezechilibrează organismul fizic şi îl silesc în permanenţă să fie "în stare de reparaţie" - în loc să funcţioneze optim şi să ne bucurăm de calităţile lui.
Discutam recent cu cineva că eu nu am văzut niciodată "oameni sănătoşi" - în sensul de oameni aflaţi într-o stare fizică de echilibru, în stare emoţională de linişte şi detaşare, şi în stare mentală de claritate şi vedere de ansamblu. Nu ştiu cum arată un om sănătos. Nu am fost niciodată în viaţa mea "sănătoasă" fizic, nu mai vorbesc despre partea emoţională şi cea mentală. Aşa că nu am experienţa sănătăţii, nu ştim cum este să fii sănătos, să funcţionezi în corpul fizic fără să-l simţi, să-ţi poţi controla corpul fizic, nu să te controleze el pe tine, să-ţi poţi controla emoţiile şi mintea, nu să te stăpânească ele pe tine. Este doar o imagine teoretică pe care o am despre sănătate – un scop important pe drumul detoxifierii şi al dietei – motivaţia principală pentru care am devenit medic şi pentru care voi continua aventura explorării şi a descoperirii corpului omenesc.
Ce anume ne face să devenim acizi?
Alimenţia este factorul principal, de aceea i-am şi dedicat o parte separată, întrucât intervine încă din copilăria mică în dezechilibrul întregului organism.
Dar şi mulţi alţi factori contribuie la starea de boală a corpului. Vom enumera câţiva dintre cei mai importanţi:

1) Structurarea socială

Viaţa modernă haotică, cu nerespectarea ciclurilor naturale ale organismului, în special nopţile pierdute – care nu permit refacerea corpului fizic – determină acidifierea excesivă a organismului.

Modul în care este structurată societatea modernă este special pentru producerea şi întreţinerea unei stări intense de acidoză. Stresurile multiple, excesive, apărute din primii ani de viaţă – produc, întreţin şi intensifică acidoza.

Mersul în colectivitate, de la grădiniţă, şcoală şi până la serviciu, interacţiunea umană dificilă, schimburile inter-umane bazate pe interese şi bani, problemele familiale, dorinţele personale induse de presiunile publicitare sociale (succes în carieră, maşină, casă, lucruri, excursii) – toate aceste circumstanţe induc acidoza.

Nevoia de a face prea multe activităţi într-o singură zi, pentru a ne "conforma" aşteptărilor celor din jurul nostru, lipsa de alternanţă între eforturi (fizice, intelectuale, emoţionale) şi repaus (uitaţi-va la copii de clasele I-IV – la ce presiune sunt supuşi continuu, de părinţii şi profesorii lor) – determină epuizarea glandelor suprarenale. Vom vorbi foarte multe despre aceste glande esenţiale în organismul nostru, în capitolele dedicate detoxifierii. Odată cu epuizarea suprarenalelor, apare o proastă eliminare a reziduurilor acide la nivelul rinichilor, o stagnare a reziduurilor acide în sistemul limfatic, cu o blocare a acestuia la diferite niveluri, apariţia de mucus şi acidoză în diferite organe şi sisteme.

2) Tratamentele medicale şi poluarea chimică

Alte cauze importante de acidoză sunt tratamentele chimice primite de fiinţa umană, de la naştere (vaccinurile – sunt surse reale de dezechilibru, datorită proteinelor străine pe care le introduc în organism – deja aminteam că proteinele sunt cauza importantă de acidoză chiar şi atunci când sunt introduse doar alimentar) şi în tot cursul vieţii (antibioticele, anti-termicele, anti-inflamatoriile, anestezicele, hormonii, pilulele contraceptive şi toate substanţele chimice introduse în organism). Inclusiv suplimentele naturale, tip minerale, vitamine sau coenzime – întrucât folosesc produse singulare din natură. Nicăieri în Natură nu veţi găsi vitamina C singură! - în citrice, lămâi, portocale, afine, cătină etc găsiţi vitamina C alături de alte vitamine, de flavonoide şi de alte substanţe cu acţiune anti-oxidantă. Folosirea "elementelor singulare" din Natură, sub formă de medicamente (cum face medicina modernă) sau suplimente naturale (cum face medicina complementară) determină apariţia acidozei în organism. Adică a unei reacţii de respingere a organismului împotriva unor substanţe pe care nu le consideră utile pentru sine. Intervenţiile chirurgicale şi stomatologice încarcă foarte mult organismul cu alte substante nocive.

Câteva exemple de acizi pe care îi consumăm frecvent, în mod inconştient, în forma medicamentelor sau a suplimentelor alimentare (şi care adaugă mult la acidoza favorizată de alte cauze):

- acidul acetil-salicilic (aspirina, folosită ca medicament şi conservant alimentar – pentru că asta fac acizii, "conservă", adică deshidratează şi mumifiică, indurează, întăresc – distrug orice urmă de viaţă, de dinamică, de mişcare, şi "conservă"; dar vor face exact la fel cu corpul nostru – îl deshidratează şi mumifică)
- acidul benzoic, care apare în corp din benzoatul de sodiu, un conservant alimentar întâlnit în majoritatea produselor, de la covrigei şi sucuri, până la pastele de dinţi, şampoane, geluri pentru duş şi vopsele de păr
- acidul ascorbic – sau vitamina C – este un supliment frecvent folosit în medicina naturală, pentru tratamentul răcelilor şi simptomelor de gripă – care intensifică ulterior acidoza întregului organism.
- Nurofen-ul, folosit ca anti-termic – este un acid aril-alifatic – numit acid aril-propionic (sau ibuprofen), la care se adaugă fosfatul de codeină. Nurofen-ul este o combinaţie de un acid cu codeină – cu acţiune asupra sistemului nervos!
- Paracetamol-ul este un derivat de para-aminofenol – toate aminele producând în organismul nostru acizi (sunt fragmente de proteine, cu moleculă de azot!). Acţiunea importantă a paracetamolului este tip analgezic şi anti-termic (pentru durere şi febră), NU anti-inflamatorie (cum consideră multe persoane, care îl folosesc în răceli).
- Diclofenac-ul sau Voltaren-ul este un acid aril-acetic (vom observa că majoritatea anti-inflamatoriilor folosite au moleculă acidă!)

O menţiune despre efectul intoxicant al sulfului în organismul omenesc.
Dioxidul de sulf şi sulfiţii (E220-E227) sunt conservanţii alimentari cel mai frecvent întâlniţi în industria alimentară, cu rol anti-oxidant şi de prevenire a "culorii maronie" pe care o iau produsele, prin oxidare (fructele – de exemplu merele, imediat după tăiere, devin maro, prin procesul natural de oxidare – iar sulfiiţii împiedică acest proces). Dioxidul de sulf distruge vitamina B1 şi este interzis în unele ţări în carne, cereale şi lactate. Există sulfiţi folosiţi în producţia celofanului alimentar, în care sunt ambalate fructele, legumele şi carnea. Sulfiţii sunt folosiţi pentru conservarea vinului, în special a celui alb (care altfel, şi-ar schimba culoarea). Conservanţii pe bază de sulf dau o aparenţă de prospeţime şi de crocant fructelor, vegetalelor verzi, cartofilor şi salatelor (toate produsele vegetale din super-market care stau "proaspete" în caserole de plastic, zile întregi, sunt stropite cu sulfiţi!). Conservanţii cu sulf oferă aspectul de carne proaspătă, restabilesc culoarea la o carne veche şi

previn decolorarea la creveţi şi homari. Hrana procesată conţine cantităţi apreciabile de dioxid de sulf sau sulfiţi, în ordine descrescătoare fiind fructele uscate, sucurile concentrate de fructe, cartofii deshidrataţi, sucurile de fructe obişnuite, muştarul, vinul, vegetalele deshidratate, produsele lactate, produsele din grâne (cerealele), fructele glasate, sucul de vegetale, homarii îngheţaţi, creveţii proaspeţi sau îngheţaţi, ceaiul, oţetul, usturoiul pudră, sosurile acidulate şi ciupercile îngheţate.

Cele mai frecvent întâlnite efecte secundare ale agenţilor tip sulfiţi în organismul omenesc sunt bronhoconstricţia şi bronhospasmul, mai ales la astmatici. Alte reacţii adverse includ bufeuri de căldură, senzaţii de furnicături şi amorţeli, greţuri, crampe gastrice, diaree, hipotensiune şi efecte cutanate, precum pruritul, angioedemul (umflarea pielii) şi urticaria.

Dacă vom considera că efectul sulfiţilor din alimentaţie se adaugă celor din medicamente (toate antibioticele, multe anti-algice – au structură pe bază de sulf) şi cosmetice (SLS – lauryl sulfatul de sodiu – este un agent de spumare întâlnit în toate produsele cosmetice sau de curăţenie casnică) – putem vedea că fiinţa umană este în prezent, intoxicată cu sulf. Iar efectul pricipal al sulfului în organism este de uscare şi indurație (foarte asemănător cu efectul acizilor).

Toate secreţiile nazale şi faringiene gălbui – şi gălbui verzui sunt eliminări mucoase de cantităţi impresionante de sulf/produşi cu sulf, din căile respiratorii şi sistemul limfatic din zona capului şi a gâtului, care este în stagnare şi îmbibat cu produşi din sulf la majoritatea persoanelor (iar acest lucru poate fi dovedit prin coloraţia gălbuie apărută la nivelul irisului, în iridologie).

Putem discuta şi despre efectul intoxicant al altor substanţe la care sunt expuşi oamenii, precum halogenii (populaţia umană este intoxicată cu fluor, clor, brom şi iod anorganic, cu efecte dezastruoase asupra tiroidei şi paratiroidelor, precum şi asupra sistemului nervos – suprarenalelor).

Sau despre efectul tip neurotoxine (toxine pentru sistemul nervos omenesc) al mercurului şi aluminiului – din conservanţii folosiţi în industria medicamentelor. Vaccinurile folosite pentru oameni folosesc ca agenţi de conservare fie thiomersal-ul, o sare ce conţine mercur, fie hidroxidul de aluminiu. Dar aluminiul se regăseşte şi în vesela cu care gătim mâncare (chiar şi vasele din oţel inoxidabil au în structură aluminiu) sau în foiţele de tipla de pe multe ambalaje. Adică suntem înconjuraţi de el. Iar mercurul se regăseşte în peşti şi fructe de mare, preluat din apele oceanului planetar. Intoxicate tot de către om.

Sau efectul extrem de nociv al cadmiului (din ţigări) asupra sistemului nervos uman, cu inducerea unei stări de agitaţie şi agresivitate. Sau efectul extrem de nociv al plasticului, care ne înconjoară, fiind o parte din viaţa noastră

zilnică. Sau efectul intoxicant al formaldehidei din mobilă, covoare, perdele și haine – fiind agent de stabilizare al lemnului, precum și component important în cosmetice și produsele de curățenie chimice.
Mai este nevoie să pomenim despre insecticide, pesticide, fertilizatoarele folosite în agricultură, vopselurile de păr și produsele cosmetice folosite de femei?
Vorbim, în rezumat, despre un "bombardament" chimic fără precedent la care sunt supuse organismele fizice omenești, cu menținerea unei stări permanente de intoxicație.

3) Poluarea electromagnetică și radioactivă

Altă cauză zilnică de acidoză este expunerea la zeci de câmpuri electromagnetice perturbatoare – datorită progresului tehnic și a modului în care ne-am "ușurat" viața (aceasta a fost motivația aparentă a progresului tehnic).
De la hainele pe care le purtăm, fabricate din materiale sintetice, impregnate în vopseluri sintetice, cauzând continuu câmpuri electromagnetice perturbatoare la nivelul pielii, până la expunerea continuă la aparatura electrică – telefonul mobil este doar vârful de lance al atacului cu radiații de toate frecvențele asupra creierului, inimii și întregului organism omenesc (pe lângă televizor, computer, tablete, aparate wireless, walkie-talkie, aparatură de bucătărie electrică și electronică și multe altele). Gravidele ar trebui să cunoască faptul că ecografiile repetate făcute în sarcină afectează copii, este ca și cum i-ar "încălzi" repetat la cuptorul cu microunde, la fiecare ecografie! În același mod, toate investigațiile radiologice modeme, computer-tomografiile și RMN-urile expun la nivele de radiații foarte mari organismele. Cei care călătoresc mult ar trebui să știe că aeroporturile și avioanele sunt zonele cele mai "iradiate" și îmbăiate în câmpuri electromagnetice, și după o călătorie cu avionul organismul are nevoie de minim o săptămână de refacere. La fel navele de croazieră, sunt uriașe câmpuri electromagnetice plutitoare – care afectează funcționarea organismului. Locuitul în orașe, în blocuri, în special, este o cauză de aciditate importantă. Cu cât persoana stă la un etaj mai sus, cu atât pierde mai mult "legătura cu pământul", posibilitatea de descărcare electromagnetică care ne mai ușurează stresul zilnic ("împământarea"). Dacă pe acel bloc sunt și multe antene de telefonie mobilă sau televiziune, atunci expunerea toxică este mare, pentru că în somn, organismul este deosebit de vulnerabil și deschis la toți stimulii exteriori.

4) Sedentarismul, lipsa mișcării fizice – sau mișcarea fizică excesivă din sălile de fitness și cluburile de spa – sunt alte cauze importante de acidoză.
Cei care nu fac mișcare, stau mult în mașină și pe scaun crează acidoză prin lipsa eliminărilor (adesea sunt persoane constipate, care nici nu consumă prea multă apă sau fluide). Cei care fac prea multă mișcare, crează acidoză

tip lactic, la nivelul muşchilor, sau sunt expuşi la mediul cu clor şi brom al piscinelor şi spa-urilor (unde sunt folosite şi multe substanţe chimice pentru dezinfecţie, şi multe cosmetice chimice, pentru procedurile de masaj şi relaxare). Observăm multe dintre tipurile de aşa-zisă relaxare pe care le foloseşte omul modern, pentru a contrabalansa acidoza activităţii sale productive, sunt la rândul lor producătoare de acidoză.

5) Lipsa somnului sau modificarea ritmului de somn/veghe – statul treaz noaptea şi dormitul în timpul zilei (sau dormitul prea puţin) – este o stare producătoare de mare aciditate. Majoritatea celor nevoiţi să lucreze în ture de noapte suferă de o stare intensă, cronică, prelungită de aciditate. La fel şi cei care pierd nopţile uitându-se la televizor sau lucrând la computer. Organismul nu are răgazul să-şi facă reechilibrările şi resetările de care are nevoie, de aceea acumulările acide sunt importante.

6) Stările emoţionale negative, în special furia, iritabilitatea, agresivitatea, gelozia, invidia, bârfa, uneltirile, manipulările şi agresarea altei fiinţe umane, la orice nivel, direct, fizic, emoţional, verbal sau energetic – crează o reacţie negativă în organism şi multă acidoză. În plus, sunt stări care persistă timp îndelungat, datorită reacţiilor chimice din organism. S-a demonstrat că după 5 minute de ceartă sau discuţie în contradictoriu, suprarenalele au nevoie de 5-6 ore să revină la nivelul secreţiei de adrenalină şi noradrenalină de repaus. Aşadar, slăbirea suprarenalelor la mulţi dintre oamenii moderni se datorează şi faptului că starea de stres, de conflict intern şi de acidoză declanşată de stres este cvasi-permanentă, corpul nu mai găseşte momente de repaus, de pauză, pentru a-şi putea reveni.

O să remarcaţi că nu veţi regăsi microorganismele – virusii, bacteriile, fungii sau viermii, paraziţii – printre cauzele importante de acidoză. Pentru că *nu sunt*!

Toţi aceştia sunt doar OPORTUNIŞTII care găsesc "terenul" corpului omenesc plin de acizi – şi îl ajută să-i descompună pentru a-i elimina. Sunt naturişti care prezintă teoria asocierii simbiotice dintre celulele corpului omenesc şi virusi, în efortul natural de curăţenie şi detoxifiere al corpului. Când mucusul şi reziduurile toxice din jurul celulelor devin compacte şi îngreunează funcţionarea celulelor, virusii creează un răspuns local tip eliminare – adică febra, secreţiile şi simptomele tip inflamaţie cu care se confruntă oricine într-o răceală.

Aşadar – cauzele principale ale formării de acizi în organism – cu alte cuvinte, cauzele principale ale tuturor bolilor fiinţelor umane se pot rezuma la două! (totul în acest Univers binar în care trăim este în perechi de doi):

1) Alimentaţia
2) Stresul (reacţiile la stres, emoţiile şi atitudinile nostre mentale)

Dr. Robert Morse spune în mod repetat că bolile sunt produse de:

- ce mâncăm
- ce bem
- ce respirăm şi
- ce punem pe piele

Acestea sunt, în rezumat, cauzele pe care avem nevoie să acţionăm, pentru a putea ajuta orice persoană aflată în stare de dezechilibru.

Iar "faţeta" opusă a acidozei este, aşa cum menţionam – alcalinitatea (o altă pereche de "doi", acid-alcalin). Despre care vom discuta în partea următoare a acestui capitol.

B) DIETA FORMATOARE DE ALCALINITATE

a) Alimente producătoare de alcalinitate ("alimente vindecătoare")
b) Stil de viaţă "alcalin" (stil de viaţă "vindecător")

a) Alimente care "alcalinizează"

1) Fructele reprezintă "capul de listă" aici, în contrabalans cu lactatele, de pe lista "negativă", a formatorilor de acizi. Fructele - darul suprem al Naturii Pământului pe care trăim, prin culorile lor aprinse şi vesele, prin aromele lor îmbietoare, prin gusturile variate şi prin savoarea şi starea de bine pe care o dau vieţii noastre, reprezintă alimentele ideale pentru fiinţa umană.

Toate fructele sunt formatoare de mediu alcalin, inclusiv fructele considerate "acide".

Dar şi fructele, la rândul lor, se împart în mai multe categorii.

- pepenii (verzi sau galbeni) sunt printre cele mai alcaline alimente din totalitatea celor disponibile pentru fiinţa umană.
- fructele cu gust dulce (dulcele înseamnă alcalin, aşa cum acrul înseamnă acid) sunt alimente alcaline: struguri, pere dulci, mere dulci, banane, cireşe, caise şi nectarine dulci şi coapte, smochine şi curmale proaspete (sau uscate, dar fără sulfiţi!)
- fructele semiacide – sunt fructe dulci acrişoare – majoritatea fructelor temperate, merele ionatane şi cele acrişoare, piersicile, prunele, vişinele, corcodušele coapte, gutuile, dar şi cele exotice – mango copt, ananas, portocalele foarte dulci, pomello, fructe de pădure: zmeură, mure
- fructele acide – citricele – portocale, grapefruit, lămâi şi fructele de pădure (coacăze, cătină, afine), căpşuni. fragi

Fructul numit avocado, supranumit şi "untul vegetal" este considerat mai mult o legumă şi este folosit mult în salatele de legume şi pentru confecţionarea pastei de avocado, numită "guacamole" (avocado, cu ceapă şi zeamă de lămâie). Este un fruct alcalin, dar cu un conţinut mare de grăsimi. La fel ca şi pulpa de cocos sau măslinele, alte fructe bogate în grăsimi (din păcate, măslinele din comerţ sunt conservate în apă cu sare, fierte cu sulfat de sodiu şi devin adevărate creatoare de toxine; doar măslinele naturale, proaspete, sau cele uscate, se includ în această categorie).

Desigur există şi multe alte fructe, mai ales în zonele tropicale, care pot fi cu greu transportate în zonele noastre întrucât sunt foarte perisabile (un exemplu – fructul numit durian). Dar o excursie în regiunile calde ale globului vă poate familiariza cu bogăţiile incredibile ale mamei Pământ.

Produsele conservate din fructe, în mod industrial, conţin sulfiţi sau dioxid de sulf şi nu se califică drept alimente "naturale" - feriţi-vă de fructele uscate din comerţ, de sucurile din fructe pasteurizate, la cutie, de orice fel de marmeladă sau gem din fructe. Pe lângă substanţele de conservare folosite, prelucrarea termică a fructelor le transformă în creatoare de aciditate.

Fructele se consumă în stare cât mai proaspătă cu putinţă, cât mai coapte (cu cât sunt mai coapte, cu atât sunt mai alcaline, adică mai dulci). Singurele fructe care se coc şi după culegere, în mod natural, sunt bananele. Toate celelalte, dacă sunt culese crude, rămân destul de acide (acest lucru îl observăm în special la ananas, care este totdeauna cules crud, şi după consum irită limba şi cerul gurii).

Fructele sunt singurele alimente care realizează drenaj limfatic. Cu cât fructele sunt mai astringente, cu atât drenajul limfatic este mai intens. Observăm acest lucru la căpşuni sau fructe de pădure – care datorită drenajului limfatic intens, determină manifestări etichetate de medicina clasică drept "alergii", ce nu sunt decât "mobilizări" puternice, bruşte, ale sistemului limfatic, cu descărcarea toxinelor şi acizilor circulanţi la nivelul pielii sau mucoaselor respiratorii.

În dieta de detoxifiere, se folosesc în special fructe precum strugurii, lămâile şi pepenii, pentru drenaje mai intense. Vom discuta mai detaliat la capitolul detoxifiere.

Mesele din fructe sunt mese singulare, tip "mono-mese" - adică atunci când se mănâncă fructe, se mănâncă DOAR fructe. Nu se combină cu alte mâncăruri sau cu vegetale (legume, de orice tip).

Fructele sunt eliminate foarte repede din stomac, sunt digerate foarte rapid, cu consum minim de energie din partea organismului. Dacă se combină cu alte mâncăruri, vor stagna mai mult în stomac şi vor produce balonare (datorită fermentaţiei).

Există o întâmplare celebră în Statele Unite, cu un domn care a consumă câteva felii de pepene imediat după ce a mâncat terciul de fulgi de ovăz l micul dejun. Peste circa două ore a fost oprit de poliție, la un control de rutin și testat cu alcool-testul, la care a ieșit pozitiv. A fost arestat pentr conducerea mașinii sub influența alcoolului – deși el tot le spunea polițiștilo că nu a băut nimic în acea zi. Ulterior, a dat în judecată statul american, c ajutorul medicilor, care au verificat experimental spusele lui – identificând faptul că fructele combinate cu cereale/alte alimente proteice, rămân ore în și în stomac, producând fermentație alcoolică și determinând creștere procentului de alcool din sânge. Și a câștigat procesul. De la această întâmplare, toți nutriționiștii lumii indică consumul fructelor ÎNTRE mese sa ÎN LOC de mese, și NICIODATĂ DUPĂ mese.

Fructele se mănâncă în special în prima parte a zilei, la micul dejun - preferându-se de fiecare dată fructe dulci, alcaline, sau o combinație de fructe semi-acide și acide, cu fructele dulci. Pepenii NU se combină cu nici un alt fruct, se mănâncă singuri, ca atare.

Într-o dieta echilibrată, fructele ar trebui să reprezinte minim 51% din alimentație. Aceasta este o dietă alcalină, care evită acumularea de acizi în sistemul limfatic, implicit în organism – și determină o bună stare generală a persoanei respective.

Efectul fructelor este alcalinizant, anti-oxidant, energizant, echilibrator al glandelor endocrine și sistemului nervos (fructoza reprezintă principalul "combustibil" al celulelor nervoase și ficatului, fiind preferată pentru că se absoarbe în aceste celule prin difuziune directă, fără implicarea receptorilor dependenți de insulină, deci cu consum minim de energie pentru toate celulele). Fructele mai au un efect energetic tip expansiv, persoana devină veselă, comunicativă, exuberantă și dornică de interacțiune cu ceilalți.

De asemenea, fructele reprezintă simbolul abundenței, sunt rezultatul muncii de ani de zile a arborilor – arătând că atât în lumea vegetală, cât și în lumea umană – pentru a produce roade cu adevărat notabile, este nevoie de o perioadă de creștere și acumulare, în care nu se vede nimic, dar se pregătește abundența care urmează.

Consumul de fructe reprezintă cea mai "morală" variantă alimentară pentru ființa umană. Nu omorâm nici plante, nici animale, pentru a trăi. Ci culegem roadele pe care planta ni le oferă, atunci când avem grijă de ea o perioadă de timp. Și continuăm să avem grijă de arbore, pentru a primi și în anii următori roade din ce în ce mai multe și mai nutritive.

Mulți nutriționiști naturiști contemporani susțin teoria că ființa umană, care a apărut la tropice, este o specie frugivoră – care înflorește și se însănătoșește prin consumul de fructe. Omul nu are nici colți și gheare, pentru a sfâșia

hrana, nici măsele şi intestin lung, pentru a rumega iarba – aşadar, nu este nici carnivor, nici ierbivor, nici omnivor. Hrana "amestecată" pe care a adoptat-o în ultimele milenii, de când a migrat de la tropice şi a "cucerit" întregul pământ, este hrana care i-a produs starea de sănătate precară în care se află în prezent. Sănătatea fizică a oamenilor pe pământ este mai rea ca niciodată. Iar sănătatea lor emoţională şi mentală are o evoluţie paralelă cu cea fizică. Multe de boli ale prezentului NU sunt decât reacţii ale organismelor de a scăpa de miliardele de toxine care li se introduc continuu în mediul intern. Bolile auto-imune sunt semnalul completei confuzii a sistemului imunitar uman, produse de alimentele artificiale şi creatoare de aciditate pe care acesta le consumă şi de toxinele introduse zilnic prin medicamente, cosmetice, produse de curăţenie sau prin aerul pe care îl respiră. Dieta de detoxifiere cu fructe, sau cu fructe şi legume are efectul unei curăţenii generale interioare şi ajută fiinţa umană la recăpătarea sănătăţii.

Fructele reprezintă cea mai bună soluţie de alcalinizare a organismului. Chiar dacă nu alegeţi dieta de detoxifiere, doar simpla creştere a procentului consumului total de fructe la minim 51% din dieta zilnică ajută imens organismul în reechilibrarea stării de sănătate.

Decojiţi fructele pe care le cumpăraţi din super-market-uri şi din piaţă. Fructele concentrează în cojile lor pesticidele cu care sunt stropite şi pe care le primeşte pomul prin îngrăşămintele din jurul rădăcinii sale, pentru a proteja miezul şi sâmburii. Este un mecanism de protecţie pentru viaţa viitoarelor plante. Pentru om, mecanismul de protecţie constă în decojirea tuturor fructelor pe care le consumă, inclusiv a merelor şi perelor, prunelor, caiselor sau piersicilor, aruncarea cojii şi sâmburilor de la boabele de struguri. Dacă aveţi livada proprie sau a bunicii, atunci puteţi mânca fructele cu tot cu coajă. Celuloza din coaja lor va ajuta semnificativ digestia – doar dacă nu cumva intestinul dumneavoastră nu este într-o stare avansată de blocaj şi atunci digestia fibrelor şi a celulozei este imposibilă. În acest caz, vă veţi balona îngrozitor şi probabil veţi evita pe viitor consumul fructelor respective. Dacă le-aţi decoji, aţi putea beneficia măcar de o parte din nutrienţii lor.

Sunt oameni care au ajuns la nivelul de intoxicaţie al intestinului la care nu mai pot digera nici un singur fruct, alcalin, semiacid sau acid. Orice fruct le produce balonare, colici, dureri şi scaune modificate (de fapt, doar începerea unui proces natural de detoxifiere, de eliminare a reziduurilor acide din pereţii intestinali). În această situaţie, pentru a se putea bucura de alcalinizarea adusă de fructe, pot consuma sucul proaspăt stors (printr-un storcător de fructe prin presare, sau storcător melcat, NU prin storcătorul centrifugal, care prin încălzirea cu 5 grade distruge enzimele din fructe) – ca atare, sau diluat cu apă (dacă este prea mult pentru intestinul lor delicat). În crizele de vindecare, sau în detoxifierile persoanelor foarte intoxicate, doar sucurile de

fructe pot rezolva trecerile peste momentele dificile ale organismului. În timp, cu perseverență, vor putea fi din nou consumate fructele, ca atare, acesta fiind un semnal al "deblocării" intestinului.

Există multiple informații contradictorii cu privire la folosirea fructelor în alimentație, chiar și printre adepții alimentației vegane sau raw-vegane. Acest lucru se datorează "mitului" zaharurilor din fructe și fricii de "carbohidrații" care îngrașă.
Dar foarte multe persoane care nu consumă fructe poftesc la făinoase și la "ronțăieli" - chipsuri, prăjiturele de diferite feluri sau chiar semințe.
Experiența personală este cea care va putea da răspunsul la multele întrebări născute după studierea literaturii.
Dr. Morse are propria lui experiență, de peste 40 de ani, de detoxifiere a organismului și vindecare a bolilor grave, cancere și afecțiuni neurologice și auto-imune, pe o dietă preponderent fructariană.
Propria mea experiență, mult mai limitată, de ani de zile – mi-a arătat că fructele sunt extrem de importante în buna funcționare a corpului omenesc, că pot realiza detoxifieri profunde (deși intensitatea multor detoxifieri trebuie să fie "reglată" prin echilibrarea dietei) și că energia/starea de bine pe care o determină în organism este de ne-egalat cu alte alimente.
Pentru că am tot folosit și voi folosi analogia corpului omenesc cu o mașină "bună", fructele reprezintă combustibilul de bună calitate și "accelerația" procesului de detoxifiere. Doar că nu orice șofer se poate descurca cu pilotarea mașinii la o viteză mare. De aceea, adesea vom folosi "frâna" altor alimente, pentru a putea controla procesul de detoxifiere, fără a pune în pericol viața.

2) Legumele reprezintă, alături de fructe, o altă sursă importantă de nutrienți și de viață, pentru organismul omenesc.
Legumele NU realizează detoxifiere, ele doar asistă și ajută la refacerea masei musculare și la varietatea și diversificarea aromelor din alimentația noastră.
Spre deosebire de fructe, bogate în carbohidratul simplu "fructoză", legumele conțin carbohidratul simplu "glucoză", precum și cantități importante de fibre și celuloză. De aceea, organismul consumă cantități mai mari de energie pentru digestia lor. Am experimentat personal acest efect, după ce am consumat zile întregi doar fructe, la introducerea primei mese din legume, energia generală a corpului scade simțitor, la fel și acuitatea mentală (claritatea mentală indusă de fructe este fără egal!), precum și puterea procesului digestiv (se simte efortul făcut de intestine, pentru prelucrarea fibrelor vegetale).
Există o varietate foarte mare de legume:

- legumele "fructe" - care sunt fructe ale plantelor respective – precum tomatele, ardeii, vinetele, castraveţii, dovleceii, conopida, brocoli, varza, dovleacul
- legumele "frunze" precum salata, spanacul, ştevia, loboda, pătrunjelul, mărarul şi toate plantele aromatice (rozmarin, salvie, oregano, coriandru proaspăt etc)
- legumele "rădăcini" precum morcovul, păstârnacul, gulia, pătrunjelul, sfecla roşie, ridichiile (roşie, albă, neagră), ţelina, hreanul, ceapa, usturoiul, prazul – sau "tuberculi" - cartofii (normal sau dulce, numit şi patată), napii, ghimbirul
- "leguminoasele" - precum fasolea, mazărea, lintea, năutul şi soia

Multe dintre aceste legume pot fi consumate crude, în salate (inclusiv conopida, tăiată mărunt sau dovlecelul – din care se pot face "taieţei" sau "spaghete" vegetale – sunt multe reţete disponbile pe Internet). Sau pot fi consumate gătite, la aburi, în supe sau ciorbe, sau diferite combinaţii de mâncăruri. Varietea de combinaţii poate fi infinită, doar imaginaţia gospodinei este limita!

Este important să amintim că persoanele cu intestinul foarte intoxicat, care necesită detoxifiere, nu pot consuma leguminoase, mai ales soia şi produse din soia, dar şi fasole , mazăre, năut, linte – mari producătoare de aciditate (sunt şi principalele surse de proteine vegetale). Nici sub formă de boabe încolţite nu pot fi consumate aceste leguminoase, întrucât produc dificultăţi mari de digestie (balonări, crampe, dureri, modificări de scaun). În plus, fiind surse importante de proteine (amino-acizi), determină o creştere clară a acidităţii tubului digestiv şi opresc/împiedică procesul de detoxifiere (datorită consumului de energie mare al organismului pentru digestia, absorţia, folosirea şi eliminarea lor).

Există persoane cu intoxicaţie cu sulf sau sulfiţi (se poate identifica funcţie de depozitele gălbui-portocalii de pe irisul ochilor – dacă se face o poză a fiecărui ochi în parte cu un telefon mobil bun, poza se descarcă pe calculator şi se măreşte, se pot observa depozitele gălbui pe iris, iar cu ajutorul unor hărţi de iridologie, se poate observa în ce organe se găsesc aceste depozite). Acestor persoane le este foarte greu sau imposibil să consume următoarele legume, cu un conţinut crescut de sulf:

- familia Cruciferae (Brasicacea) – varza, conopida, brocoli, hrean, muştar, creson
- familia Alliacea – ceapă, usturoi, praz, chives

Intoxicaţia cu sulf/sulfiţi apare la cei care au făcut tratamente repetate cu antibiotice sau alte substanţe chimice (majoritatea cu structură chimică pe bază de sulf) sau care au consumat preponderent alimente conservate (sulfiţii

sunt folosiţi pentru conservarea produselor din carne, vinului, fructelor uscate, gemurilor şi altor conserve).
Persoanele foarte intoxicate, în timpul dietei, vor consuma numai alimente în stare crudă, iar după echilibrarea organismului, vor putea avea o dietă 51% crudă, nepreparată termic şi restul, alimente gătite, cât mai uşor şi mai puţin complicat.
Preparea termică denaturează alimentele (modifică structura chimică), iar alimentele preparate termic produc acidoză în organism. Cea mai puţin agresivă pare a fi gătirea la abur, iar cea mai agresivă, prăjitul în ulei. Dar orice prelucrare termică induce acidoză.
Există un studiu clinic realizat în 1930 de un medic elveţian (citat în documentarul Food matters, de pe Internet), în care se arată că dacă hrana unei persoane este zilnic de minim 51% crudă, nepreparată termic, corpul NU crează anticorpi împotriva alimentelor. Dacă este sub acest procent, corpul începe "să se apere" împotriva acestei alimentaţii, mai ales a celei preparate termic, pe care o consideră "agresor" şi împotriva căreia declaşează reacţie tip inflamator.

Legumele reprezintă, alături de fructe, baza alimenţiei sănătoase pentru fiinţa umană.
În dieta de detoxifiere se preferă mult legumele care cresc "deasupra pământului", celor care cresc "în pământ" - adică vom prefera legumele "fructe" şi frunzele, rădăcinilor. Chiar dacă din punct de vedere chimic şi al calităţilor nutritive, nu par a exista mari diferenţe, din punct de vedere energetic diferenţele sunt foarte mari. Pentru a putea experimenta această reacţie, consumaţi DOAR fructe câteva zile, apoi consumaţi o salată din legume doar "legume-fructe" şi observaţi diferenţa asupra stării organismului. Apoi, după alte câteva zile doar de fructe, consumaţi o salată din frunze, predominant. Şi în final, după alte câteva zile de fructe, consumaţi o salată din rădăcinoase. Veţi simţi cu siguranţă diferenţele energetice între fructe şi diferitele tipuri de legume, funcţie de starea pe care o va resimţi organismul după aceea – somnolenţa, confortul intestinal, precum şi cheful de treabă şi energia pe care le veţi avea după fiecare masă.

Alimentaţia vegană şi raw-vegană pune un accent deosebit pe folosirea legumelor în hrana zilnică, sucurile şi băuturile "verzi" fiind considerate printre cele mai importante. Probabil că acest lucru ar fi valabil în cazul unui consum regulat de legume şi vegetale organice, cu o vitalitate crescută. Din păcate, pentru omul modern care face cumpărături la super-market, legumele sunt devitalizate, deshidratate şi de multe ori, pline de pesticide şi alte substanţe – şi nu reprezintă alimente care să "satisfacă" nevoile corpului fizic. De aceea,

foarte mulţi dintre cei care aleg alimentaţia raw-vegană formată predominant din legume şi seminţe se confruntă, după câţiva ani de folosire – cu efecte fizice importante (o autoare de cărţi raw vegane a povestit cum după 5-6 ani de alimentaţie raw-vegan, s-a trezit cu tulburări de memorie atât de importante, încât a fost nevoită să re-introducă carnea de peşte în alimentaţie).
Este posibil ca o combinaţie mai echilibrată tip fructe majoritar, legume asociate şi periodic, alte alimente crude şi/sau preparate termic – să fie mai adaptată pentru organismul unui om modern, supus supra-stimulării permanente şi epuizării continue a sistemului endocrin.
Experimentele personale ale tuturor sunt în derulare, aşa încât nu există "reţete perfecte" - ci doar perfectibile şi în permanentă schimbare!

3) Seminţele – de toate felurile, reprezintă posibile adaosuri în hrana zilnică a unui om sănătos, fiind în acelaşi timp foarte bogate în proteine şi grăsimi – şi producând cea mai mare cantitate de reziduuri acide dintre alimentele alcaline.
La multe persoane care au dificultăţi de digestie (care au fie intestinul extrem de sensibil sau pancreasul afectat, ce nu mai digeră corespunzător hrana) seminţele se pot elimina prin scaun nedigerate.
Seminţele de dimensiuni mici, precum seminţele de in, de susan, de cânepă sau seminţele de chia, pot fi consumate ca atare, sau râşnite, în adaosuri moderate la diferite alte feluri de mâncare.
Seminţele de dimensiuni mari, precum nucile, alunele, fisticul, migdalele, caju-ul şi seminţele de pin, de dovleac şi floarea soarelui – pot fi consumate ca atare, în cantităţi moderate, sau pot fi folosite pentru prepararea unor feluri în alimentaţia zilnică.
Migdalele sunt cele mai alcaline dintre toate aceste seminţe, ele fiind folosite şi pentru prepararea unui lapte gustos, pentru copii, numit lapte de migdale.
Înainte de folosire, toate seminţele au nevoie să fie înmuiate câteva ore. Seminţele conţin un factor inhibitor al creşterii şi multiplicării, adică o enzimă "anti-viaţă" necesară pentru a permite supravieţuirea lor în mediu ostil, perioade cât mai lungi de timp. În contact cu apa, acest factor este inactivat şi seminţele încep procesul de germinare – adică redevin vii. Pentru organismul omenesc, dacă se consumă seminţele uscate ca atare, procesul de mestecare a lor în gură nu este suficient de lung pentru a permite inactivarea factorului inhibitor, iar cantităţi mari din acesta sunt agresive pentru intestinul omenesc. De aceea, sunteţi sfătuiţi să consumaţi întotdeauna seminţele înmuiate în prealabil în apă, cu ceva timp înainte de consum.
Nu sunteţi sfătuiţi să consumaţi seminţe prăjite sau prelucrate termic cu sare. Gradul de acidoză pe care uleiul prăjit îl eliberează în organismul omenesc

este foarte mare, dovadă şi arsurile gastrice pe care le au multe persoane care folosesc uleiuri prăjite.

Să vorbim la acest capitol şi despre uleiuri, în modul în care sunt ele în prezent folosite în alimentaţia umană.
În primul rând, uleiul NU este un aliment care se regăseşte ca atare, în natură. Fiinţa umană a separat componentele alimentelor şi foloseşte părţi singulare din alimente, precum uleiul sau făina albă – scoase complet din contextul în care se găsesc ele în produsele naturale.
Uleiul este un produs de prelucrare. Dacă este obţinut prin presarea la rece, poate fi asemuit unui suc de fructe (obţinut prin stoarcerea fructelor). Nici sucul din fructe, nici uleiul prin presare la rece nu se pot compara energetic cu sursa lor, fructele sau seminţele integrale, dar reprezintă cea mai bună opţiune pentru cei care nu mai pot tolera alimentele respective ca atare (datorită malabsorbţiei sau toxicităţii intestinale).
Uleiul obţinut prin rafinare termică este o toxină. Iar prelucrarea lui termică ulterioară şi combinarea cu alte alimente (de exemplu, cartofii prăjiţi în ulei de floarea soarelui sunt deşeuri alimentare, NU alimente) duce la creşterea acidozei şi produce o reacţie de respingere intensă din partea organismului.
Cantitatea de ulei pe care o poate procesa corpul nostru zilnic, fără să se simtă supraîncărcat este foarte mică, ar fi suficiente micile adaosuri zilnice la salatele de legume.
Prelucrarea termică în orice mod a uleiului îl face să fie extrem de toxic. Indiferent dacă vorbim de uleiul obţinut prin presare la rece, sau cel rafinat, sau dacă vorbim de uleiul de măsline ori de cel de palmier sau de cocos. Denaturarea uleiului prin foc îi schimbă fundamental structura chimică, moleculară şi-l transformă dintr-un aliment într-o toxină. Acest lucru este valabil pentru toate produsele care conţin ulei şi sunt prelucrate termic (prăjituri, produse de patiserie, alte făinoase, alimente semipreparate, supe, mâncăruri şi diferite alte deserturi).

4) apa "alcalină" – este o altă direcţie de căutare a tipurilor de diete moderne, care au identificat acidoza corpului drept cauza principală a bolilor. Există multiple aparate care produc "apă alcalină", iar efectul acesteia asupra organismului, pe termen scurt – este evident benefic (acelaşi efect îl are şi o perfuzie cu ser fiziologic făcută la spital, în condiţii de urgenţă – pentru că realizează o "alcalinizare" imediată). Doar că un consum prelungit al unei ape modificate energetic nu poate fi sustenabil şi nici benefic. Alcalinizarea organismului este un proces complex, în care sunt atât de mulţi factori implicaţi, încât accentuarea unuia sau altuia dintre aceştia, perioade prea îndelungate, determină evident dezechilibre (aşa cum a indicat-o practica).

Pentru a putea sintetiza informaţiile studiate despre alimentele care declanşează aciditate şi cele care fac alcalinitate în corp, vom propune următorul tabel de sinteză (preluat din informaţiile dr. Morse):

ACIDITATE INTENSĂ	ACIDITATE MODERATĂ	ALCALINITATE MODERATĂ	ALCALINITATE INTENSĂ
BOALĂ		SĂNĂTATE	
pH 4	pH 7		pH 10
Făina albă şi produsele de panificaţie	Carnea, produsele din carne şi peştele	Fructele	Sparanghelul
Zahărul şi dulciurile care conţin zahăr	Laptele şi lactatele (indiferent de specie)	Legumele (fructe, frunze)	Ardeiul iute (cayene)
Băuturile alcoolice (vin, bere, tărie)	Seminţele, nucile şi alunele	Avocado	Pepenii (verzi şi galbeni)
Băuturi acidulate şi energizante	Leguminoase (fasole şi restul), rădăcinoase	Migdalele	Kelp (algă oceanică), alte alge

Una dintre pacientele mele, aflate în dieta de detoxifiere, mi-a relatat o "anecdotă" istorică legată de ginerele lui William Shakespeare, care era medic. Acesta observase că nobilii şi cei bogaţi, cei care mâncau zilnic produse din carne şi vânat ("hrana pentru nobili") alături de dulciuri şi făinoase rafinate şi foarte preparate, trăiau puţin (mureau la 30-40 ani). Şi sufereau de multe boli grave, la vârste tinere (gută, podagră, diabet şi alte afectări metabolice). Iar "ţăranii" care mâncau doar produsele pământului lor (fructe şi legume, făinoase integrale şi grâne fierte), trăiau mult mai mult şi erau mult mai sănătoşi. El a încercat diferite tratamente "de întinerire" pentru nobili, inclusiv cu suc de fructe injectat intra-venos (pentru că ar fi fost ruşinos să propună consumul fructelor, "mâncare de ţărani" în locul produselor rafinate de patiserie, destinate nobililor).

Se pare că există foarte multe relatări în literatura istorică, cu privire la observaţiile oamenilor preocupaţi de sănătate şi dietă, care au realizat în decursul timpului efectele degradante ale alimentaţiei acide şi cele benefice ale alimentelor alcaline.

b) Stil de viaţă "alcalin"

O existenţă în armonie cu ritmurile naturii, o existenţă în primul rând "ritmică", în care să existe o alternanţă între perioadele de activitate şi cele de repaus – reprezintă idealul de folosire optimă a corpului fizic omenesc.
Corpul nostru are nevoie de perioade de odihnă, de repaus fizic, sau de repaus intelectual – alternativ cu perioade de activitate şi creaţie – alternante în cadrul zilei, săptămânii, lunii şi anului.
Respectarea ciclului zilnic – de 8 ore activitate creatoare, 8 ore de relaxare şi împărtăşire cu ceilalţi şi 8 ore de somn – are importanţă mare în vindecare
La fel de importante sunt şi:

- respectarea ciclului săptămânal, de 5-6 zile active şi mai dinamice şi 1-2 zile de retragere, meditaţie şi încărcare a sufletului şi corpului.
- respectarea ciclului lunar – evident la femei, în care după 28 zile active, dinamice, de lucru fizic, emoţional sau intelectual, femeia primeşte o pauză de 3-4 zile la menstruaţie – în care să se retragă din viaţa socială, să stea numai cu sine, să permită corpului ei să-şi facă curăţenia periodică şi minţii/sufletului său să realizeze integrarea experienţelor perioadei, curăţarea reziduurilor nedorite şi creearea planurilor pentru următoarea perioadă. Şi bărbaţii au cicluri de 26-28 zile, după care au nevoie de 2-3 zile de pauză şi refacere, reîncărcare.
- respectarea ciclului anual – în care există, în zona temperată – 9 luni de activitate mai dinamică şi mai prelungită – de la Echinocţiul de primăvară (20 martie) până la Solstiţiul de iarnă (21 decembrie) – şi 3 luni de "hibernare" a corpului, minţii şi sufletului, în care activitatea tuturor componentelor corpului fizic este redusă semnificativ. Pentru omul modern nu înseamnă o reducere completă a activităţii, dar ar fi benefică o micşorare a ritmului de solicitare (oricum, bolile frecvente ale acestei perioade îl ţin mult mai mult în casă! dacă nu o face de "bunăvoie")
- respectarea ciclurilor de 7 ani de dezvoltare – perioade când ceva se schimbă fundamental în viaţa noastră – uneori cicluri evidente – cum sunt cele la trecerea dintre perioada de copil mic (1-7 ani), la cea de puber (8-14 ani), cea de adolescent (14-21 ani) sau de adult tânăr (21-28 ani). Altele sunt mai puţin evidente fizic, dar foarte marcante în planul sufletului şi emoţiilor (ciclul "relaţiilor" - 29-35 ani, ciclul "familiei" - 36-42 ani, "ciclul dezvoltarii personale" 43-49 ani) şi apoi repetarea încă o dată a succesiunii celor 7x7 cicluri de viaţă – funcţie de longevitatea persoanei.

- Şi poate, nu în ultimul rând, conştientizarea existenţei ciclurilor "eterne" ale evoluţiei – în multe tradiţii spirituale existând discuţii despre "reîncarnare". Fizica modernă spune că energia este eternă – şi doar se "recirculă" în forme diferite. Aşadar, fiinţa umană, ca manifestare a energiei – face parte din acest circuit şi îşi schimbă doar forma de exprimare, de la o viaţă la alta.

Doar simpla înţelegere, conştientizare, observare şi în timp, respectare a ciclurilor de mai sus – poate ajuta imens în procesul de vindecare.

Înţelegerea naturii ciclice a evoluţiei noastre poate uşura o parte din fricile şi anxietăţile care însoţesc dezvoltarea fiinţei umane – cea mai mare dintre ele fiind frica de moarte.

Moartea nu există, în sensul dispariţiei absolute, fără urmă – a ceva.

Este doar un proces de trecere, între o formă şi alta a energiei. Vom discuta mai mult despre acest subiect la capitolul despre "Detaşare"

Alte acţiuni cunoscute şi re-cunoscute a fi alcalinizante pentru organismul omenesc ar fi:

- *Somnul, odihna şi relaxarea*. Punerea în repaus a corpului fizică, detensionarea muşchilor şi a fasciilor tendinoase, oprirea procesului de gândire şi a reacţiilor inevitabile ale emoţiilor asupra organismului – sunt factori importanţi de alcalinizare. Nu pot să subliniez şi să accentuez cât de tare aş dori importanţa somnului de noapte, a odihnei. Omul modern, sclav al stilului de viaţă încărcat şi solicitant, îşi ia mereu din somnul de noapte pentru a-l umple cu alte activităţi, pe care le consideră importante. Şi plăteşte, de cele mai multe ori, cu propria sănătate sau cu viaţa.

- *Activităţile relaxante*, care fac plăcere persoanei, în special activităţile creative – sunt foarte alcalinizante. Cu cât "obiectul" creaţiei este mai abstract şi are un scop practic mai redus, cu atât mai bine! Ataşamentul de rezultat este mic şi activitatea în sine devine cea care contează, nu rezultatul acesteia. Aşadar, pictura, broderia, sculptura, artele decorative, artele florale, invenţiile, orice altă activitate interesantă, care îi face multă plăcere persoanei, creează mediul alcalin în organism.

- *Zâmbetele şi mai ales, râsul*, creează mediul alcalin – aşadar, puneţi-vă filme de comedie şi râdeţi din tot sufletul. Sau citiţi cărţi umoristice, sau căutaţi-vă prieteni amuzanţi şi persoane vesele, de care să vă înconjuraţi. "Alcalinizaţi-vă" încăperile în care locuiţi, lipind citate vesele pe pereţi sau fotografii haioase, care să vă binedispună de fiecare dată când daţi cu ochii de ele. Cântaţi câtece cu cuvinte vesele, nostime, evitaţi-le pe cele melancolice şi deprimante.

Creaţi-vă un stil de viaţă relaxat, fără a ceda presiunilor sociale de a introduce prea multe în vieţile dumneavoastră, mai multe decât aveţi nevoie şi decât

puteţi gestiona fără epuizare. Învăţaţi deprinderea luării deciziilor (de care vom discuta într-un capitol separat) pentru a reuşi să vă descurcaţi cu fiecare provocare a vieţii.
Acidoza este creeată de supra-stimulare şi supra-solicitare exterioară (activităţi multiple) şi interioară (emoţională) – iar alcalinitatea este determinată de întoarcerea spre simplitate, oprirea fluxului energetic care trebuie procesat de către organism.
Pentru a realiza vindecarea (scopul dietei şi al detoxifierii) este important să minimizăm consumul de energie al organismului pentru procesarea prea multor acţiuni/circumstanţe – pentru a putea folosi această energie în scopul vindecării, refacerii şi regenerării ţesuturilor vătămate de acidoză.
Precum în funcţionarea unei cetăţi antice, dacă toţi apărătorii sunt ocupaţi cu apărarea şi supravieţuirea, nu mai rămâne nimeni pentru construcţie, consolidare şi repararea daunelor apărute în timpul luptei. Abia după încetarea asediului şi relaxarea oamenilor, aceştia îşi pot redirecţiona eforturile către reparare, refacere şi dezvoltarea cetăţii.
Doar oamenii relaxaţi ("alcalini") pot fi creativi şi se pot bucura de toate darurile Naturii, ale Universului şi ale uimitorului corp fizic pe care îl posedă.

Schimbarea de paradigmă de care discutam la introducerea conceptului "Sănătate 5D" - care presupunea trecerea de la paradigma LIPSEI la cea a ABUNDENŢEI – se aplică cel mai bine în dietă.
Dieta modernă este o dietă complicată şi complexă, oamenii consumând alimente de o diversitate uriaşă, în acelaşi timp. Şi aceasta în tentativa de a "nu avea lipsuri", de a aduce în corp "tot ceea ce trebuie".
Iar experienţa practică a arătat că organismul are nevoie de HRANĂ SIMPLĂ, cât mai puţin (sau deloc) preparată, că la o masă se poate mânca doar un singur tip de fructe odată – şi că organismul se simte mult mai bine aşa. Nu mai consumă energie cu procesele de digestie, asimilare, folosire a nutrienţilor şi eliminare. Şi economisind energie, poate să realizeze şi alte procese importante (detoxifiere, regenerare, refacere, vindecare).
Omul are la dispoziţie tot ce are nevoie – din fructe, legume, seminţe şi vlăstari. Iar frica de "carenţe" şi de "lipsuri" este mai degrabă o frică indusă şi întreţinută de paradigma LIPSURILOR din medicină şi viaţa socială.
Lipsurile apar atunci când organismul este atât de intoxicat, încât îşi foloseşte toate resursele doar pentru supravieţuire – şi consumă excesiv calciu, magneziu şi alte substanţe – pentru a neutraliza toxicitatea din ţesuturi.
Vorbim de "lipsuri" induse de "prea multe" reziduuri – adică aşa cum menţionam într-un articol, omul modern este flămând şi supra-alimentat în acelaşi timp (paradoxul societăţii civilizate).

Este supra-alimentat cu alimente deşeu şi are corpul flămând, pentru că celulele nu primesc substanţele de care au nevoie pentru a funcţiona optim.
Dieta preponderent acidă a majorităţii oamenilor – devenită "normal" social de mii de ani – este cauza fundamentală a tuturor bolilor cu care se confruntă omenirea de secole.
Iar soluţia a fost totdeauna simplă, la îndemână şi în acelaşi timp, aproape de neconceput: consumul de alimente simple, alcaline (preponderent fructe şi legume). Întoarcerea la Natură.

În Natura din jur este disponibil tot ce are nevoie corpul omenesc pentru a fi sănătos – şi acest lucru poate fi descoperit doar prin schimbare totală de paradigmă – mentală şi fizică.
ABUNDENŢA înseamnă SIMPLIFICARE.
Propun înlocuirea unui paradox (EXCESE care determină CARENŢE), cu un altul (SIMPLIFICARE care determină ABUNDENŢĂ).

CAPITOLUL 2

DETOXIFIEREA

I. Consideraţii generale privind detoxifierea
II. Vaccinurile
III. Autismul
IV. Cancerul şi bolile auto-imune
V. Paraziţii

I. Consideraţii generale privind detoxifierea

Viaţa este un proces continuu, ritmic, care presupune cicluri de creaţie şi distrucţie permanente. Corpul nostru găzduieşte în acelaşi timp procese de creaţie (refacerea celulelor, repararea ţesuturilor afectate, vindecarea rănilor etc) şi procese de distrucţie (eliminarea deşeurilor rezultate prin procesele de digestie şi respiraţie).
Corpul fizic conţine elemente vii (viaţă) şi elemente degradate (moarte) în acelaşi timp, diferenţa între menţinerea vieţii (sănătate) şi evoluţia către moarte (boală) fiind raportul în care se găsesc aceste procese.
Raportul în întreg Universul nostru, care asigură maxim de armonie şi stabilitate este cel de 3:2. La trei procese vitale, două procese de degradare (din nou, magica cifra 5!).
Acest raport se numeşte în muzică cvinta perfectă, fiind intervalul muzical folosit pentru compunerea celor mai echilibrate şi armonioase melodii (muzica clasică, valsurile – abundă în tonalităţi compuse în cvinta perfectă).
Vom descoperi acest raport Universal de armonie şi în funcţionarea principalelor elementelor vitale ale fiinţelor vii: sângele (3 linii celulare leucocitare de "apărare" şi 2 linii de susţinere – eritrocite şi trombocite, aşadar apărare:susţinere = 3:2) şi plămânii (plămânul drept are 3 lobi, plămânul stâng doar doi lobi, 3:2), precum şi în echilibrul electrolitic la nivelul membranelor celulare (intră 2 ioni de potasiu şi ies 3 ioni de sodiu – aşadar "primirea" în celulă este de 2, iar "dăruirea", ieşirea din celulă este de 3; chiar şi la nivel celular, raportul dăruire:primire este de 3:2).

Aşa cum am amintit deja, organismul nostru este o grupare de miliarde de celule, care sunt deservite de două fluide importante: sângele şi limfa – ce realizează cele două procese fundamentale:

1) hrănirea (sângele)
2) eliminarea reziduurilor (limfa)

Detoxifierea este un proces esenţial în demersul de refacere a sănătăţii fiinţei umane – întrucât reprezintă primul pas al schimbării paradigmei LIPSURILOR (prin exces de reziduuri) cu cea a ABUNDENȚEI (prin simplificarea vieții).
Sunt multe deşeuri care rezultă în urma funcţionării oricărei fiinţei vii sănătoase (aflată în armonie şi echilibru) – deşeuri pe care fiecare dintre noi le produce zilnic:

- acizi şi substanţe acide tip acid uric, uree şi creatinină, rezultaţi ca urmare a procesului digestiei proteinelor (din carne, lactate, ouă, proteine vegetale)
- acid carbolic şi alţi acizi eliminaţi din fiecare celulă, ca şi reziduu în urma consumului de carbohidraţi şi activităţii sale
- acid butiric şi alți acizi, eliberați prin transpirație, ca urmare a "supraîncărcării" sistemului limfatic şi folosirii pielii ca și cale suplimentare de eliminare
- acid lactic şi acid sarcolactic, eliberat la nivelul muşchilor, ca urmare a eforturilor fizice (chiar şi un mers mai rapid pe jos sau alergarea, curăţarea casei sau solicitarea zilnică din bucătărie)
- dioxid de carbon, produs de reziduu, eliminat prin respiraţie
- praf în cameră, ca urmare a descuamării zilnice a stratului epilelial al pielii, păr şi fragmente de unghii
- urina, scaunul şi transpiraţia (la femei, şi sângele menstrual) – ca eliminări principale zilnice a unor mari cantităţi de deşeuri de care organismul nostru nu mai are nevoie. Aşa cum spuneam, prin urină se elimină în special reziduurile acide ale celulelor, iar prin scaun, reziduurile metabolice rezultate în urma procesării hranei. Menstra la femei devine abundentă, atunci când sistemul limfatic din zona pelvisului (bazinului) este încetinit, stagnant şi blocat de toxine.

Şi mai sunt multe alte substanţe de deşeu, într-o cantitate impresionantă, eliberate zilnic prin simplul proces de existenţă a corpului fizic viu.

Odată cu expunerea la substanţe nocive chimice sau fizice (poluarea aerului, apei, a alimentelor consumate etc), în situaţii de trăire prelungită a unor tensiuni emoţionale şi mentale – fiinţele umane se încarcă suplimentar cu substanţe tip toxine, tip deşeu, care trebuie eliberate prin aceleaşi căi naturale – scaun, urina, transpiraţie, menstră – care sunt deja folosite intensiv numai în cazul simplei existenţe (fără alte solicitări în plus).
De aceea apare o supra-încărcare a tuturor acestor căi de eliminare – care la un moment dat, sunt "depăşite".
Ca orice sisteme de canalizare şi filtre care sunt folosite intensiv, fără a fi periodic curăţate, şi „sistemele şi filtrele naturale" ale corpului nostru „se înfundă".

Iar dacă în continuare sunt solicitate cu deşeuri – fără a le da răgazul curăţeniei – atunci sunt mai multe "posibiltăţi":

- fie sistemul limfatic devenit stagnant, încetinit şi îmbibat cu toxine, "refluează" în ţesuturile din jur şi produce acidoză (sau "inflamaţie" în termeni medicali, acizii sunt substanţe iritante, corozive, care distrug ţesuturile cu care vin în contact). Inflamaţia ţesuturilor determină un răspuns imunitar, iar prezenţa virusilor, germenilor, bacteriilor şi fungilor (ciupercilor) determină apariţia diferitelor "eliminări", pe mucoase - pe care le denumim cu etichete medicale: rinită, faringită, otită, conjunctivită, laringită, orice altă "ită", sau pe piele – dermatite, eczeme, alergii şi erupţii variate.
- fie fitrele principale, suprasolicitate, se înfundă şi ulterior se blochează (insuficienţă hepatică, insuficienţă renală, insuficienţă respiratorie, blocaj intestinal),
- fie organismul găseşte alte mecanisme de deviere a toxinelor, pentru a putea continua să trăiască cu filtrele înfundate „la cota de avarie" (cel mai frecvent, depozitarea toxinelor în ţesuturi – cu apariţia grăsimilor, pietrelor şi a tumorilor)
- sau în ultimă instanţă, sacrificarea unor părţi nevitale ale organismului, pentru protejarea restului (necroze diferite).

Aşa cum observaţi de mai sus, toate "bolile" definite de etichete medicale, nu sunt, de fapt, decât eforturi DISPERATE ale organismului de a se curăţa, de a-şi elibera mecanismele naturale de eliminare a toxinelor de stagnare şi depozitele de toxine.
Iar tratamentele medicale, chiar şi cele naturale – care blochează eforturile organismului de a se vindeca singur (inteligenţa Naturii este uriaşă!) nu fac decât să agraveze şi mai mult starea organismului. "Vindecăm mucii", prin oprirea/uscarea secreţiilor şi producem polipi (care sunt o dezvoltare tip tumoral)! Direcţia vindecării, aşa cum a fost ea folosită până în prezent, este una greşită, care duce la suferinţe din ce în ce mai mari.
Direcţia corectă, logică şi de vindecare este cea de SPRIJINIRE a eforturilor proprii ale organismului de a elimina toxine, de a susţine căile naturale de eliminare, de a ajuta la "curăţirea" filtrelor organismului şi la buna funcţionare a tuturor părţilor sale.
Şi mai ales, de a "asculta" mesajele pe care fiecare simptom apărut într-un organism le are de comunicat întregului.
Îmi place foarte mult metafora "bordului de la maşină". Când se aprinde un beculeţ la bord, imediat ridici capota, să vezi ce se întâmplă cu motorul. În nici un caz nu deşurubezi beculeţul şi apoi stai liniştit, că ai rezolvat problema.

Cam asta face medicina alopată, dar şi medicina naturală, atunci când tratează simptomele, fără a remedia CAUZA simptomelor – pe care nu a înţeles-o bine nici până în prezent.

Detoxifierea este "cheia de aur" a vindecării, aşa cum susţin toţi reprezentanţii curentului naturist şi toţi igieniştii (elimini reziduurile şi corpul reuşeşte să se vindece singur, folosind mecanismele proprii cu care este înzestrat).

Detoxifierea va merge întotdeauna în paralel cu dieta, cu procesul de detaşare, de luare a deciziei şi de deschidere către noi posibilităţi, întrucât cele 5 elemente – ale Sănătăţii 5D se vor derula SIMULTAN – pentru a asigura revenirea la starea de sănătate – şi menţinerea acesteia.

În procesul de detoxifiere al organismului, am identificat câteva căi esenţiale pentru începerea procesului:

A. Detoxifierea sistemului limfatic
B. Detoxifierea aparatului urinar
C. Detoxifierea tubului digestiv (intestin gros, intestin subţire, dar şi a ficatului, splinei, pancreasului)
D. Susţinerea sistemului endocrin, în special a suprarenalelor, tiroidei şi paratiroidelor

Toate procesele fundamentale de detoxifiere vor începe SIMULTAN cu cele 4 direcţii de detoxifiere de mai sus, adăugând elemente din alte strategii, funcţie de starea şi nevoile fiecărei persoane în parte.
Studierea lor pe rând se face strict din motive de sistematizare a materialului şi de uşurare a înţelegerii temei atât de complexe a detoxifierii.
Dar în practică, acestea se vor aplica ÎN ACELAŞI TIMP, întrucât asigură organismului realizarea şi menţinerea "porţilor" de eliminare a reziduurilor toxice.

A. Detoxifierea sistemului limfatic

Sistemul limfatic este cel mai important sistem de colectare şi eliminare a reziduurilor acide de la miliardele de celule ale organismului omenesc.
Sistemul limfatic este alcătuit din vasele limfatice, din ganglionii limfatici şi organe definite precum splina, timusul, apendicele, amigdalele, polipii şi din fluidele limfatice sau limfa, care circulă prin toate aceste structuri.
Fluidele limfatice acţionează precum apa de la toaleta din baie, îndepărtând reziduurile care sunt eliminate de miliardele de celule din organism, sau cele care intră pe alte căi în organism, "scurgându-le" către exterior.

Vasele limfatice se întind de-a lungul întregului organism, formând circulaţia limfatică, care este paralelă şi situată lângă circulaţia sanguină, singura diferenţă fiind aceea că vasele limfatice au peretele foarte subţire şi sunt mai largi (prin ele circulă limfa, care este un fluid cu conţinut crescut în grăsimi, deci este mai vâscoasă decât sângele şi are nevoie de mai mult spaţiu pentru a putea să "curgă").

Pentru că nu există o pompă la nivelul circulaţiei limfatice (cum este inima, la nivelul circulaţiei sângelui), limfa se deplasează datorită contracţiile muşchilor în cadrul mişcării şi exerciţiilor, precum şi datorită modificărilor de presiune ale circulaţiei sângelui, care merge în paralel cu cea limfatică.

Aşadar, avem nevoie atât de mişcare fizică, cât şi de o bună presiune în vasele de sânge, pentru a avea o bună circulaţie a limfei.

După un somn de noapte, circulaţia limfatică este stagnantă (circulaţia sanguină funcţionează continuu, inclusiv în timpul nopţii, pentru că pompa cardiacă care bate continuu îi asigură fluxul perpetuu). De aceea, dimineaţa la trezire, avem secreţii în ochi ("urdori"), avem limba încărcată cu un depozit albicios şi ne simţim mai amorţiţi (în special dacă limfa stagnantă la nivelul spatelui, cefei şi regiunii lombare este încărcată cu reziduuri acide). Exerciţiile fizice de dimineaţă, mişcările respiratorii profunde, cu geamul deschis şi micul dejun din fructe alcaline – fructe dulci – reprezintă primele măsuri importante de detoxifiere ale zilei.

Pentru a porni în aventura fiecărei zile, este nevoie să "repunem limfa în mişcare" şi apoi să o menţinem în mişcare, în cursul întregii zile.

Alternarea perioadelor de mişcare fizică, cu repausul, reprezintă măsura cea mai importantă de detoxifiere limfatică.

Mersul pe jos reprezintă exerciţiul principal de mişcare a circulaţiei limfatice, zilnic fiind necesară minim o oră de mers pe jos, indiferent de condiţiile atmosferice, pentru a putea menţine fluxul limfatic normal în organism.

Toate celelalte sporturi şi toate mişcările fizice sunt foarte bune pentru dinamizarea limfei, dacă nu sunt realizate excesiv (prea multă "sală", prea mult fitness, creează producţie de acid lactic excesiv la nivelul muşchilor, şi chiar dacă mişcă circulaţia limfatică, o supraîncarcă în acelaşi timp cu reziduuri acide excesive, crescându-i solicitarea).

Tratamentele cu substanţe chimice, vaccinările, conservanţii alimentari, substanţele chimice din alimente, haine, produse cosmetice, din aerul încăperilor sau din mediul înconjurător (insecticide, fum toxic de la maşini, fabrici etc) introduc în organism substanţe "străine" pentru acesta, împotriva cărora organismul are de luptat şi pe care are nevoie să le neutralizeze.

Printre cele mai importante sisteme care se ocupă cu "neutralizarea" toxinelor în organism se numără sistemul limfatic şi ficatul.

La nivelul sistemului limfatic, şi mai ales la nivelul ganglionilor limfatici, care sunt ca formaţiuni de dimensiuni variabile, de la un bob de orez, la un bob de fasole mai mare sau chiar mai mari – există atât bacterii, cât şi celule imunitare (limfocite B, macrofage), care se ocupă de "neutralizarea" toxinelor acide pătrunse.

Ganglionii limfatici sunt consideraţi "fosele septice" ale sistemului tip canalizare care este sistemul limfatic. Ei au o structură fibroasă, care serveşte ca un filtru pentru celulele limfatice, servind la filtrarea, neutralizarea, legarea şi distrugerea agenţilor patogeni – toxine sau microbi (numiţi antigene, în medicină).

Ganglionii limfatici sunt grupaţi în special în anumite regiuni ale corpului, cei mai importanţi fiind:

- la nivelul gâtului, cefei şi partea superioară a pieptului – ganglionii cervicali, care sunt staţii importante de filtrare pentru regiunea capului
- zonele axilare (la subraţ, subsuoară) – care filtrează regiunea toracică (pieptul) şi extremităţile superioare – ganglionii axilari
- regiunea abdominală, în pereţii tractului digestiv şi în mezenter – în jurul tuturor organelor digestive – cei mai numeroşi din organism (ganglionii tractului gastro-intestinal – care se ocupă de filtrarea toxinelor din alimentaţie)
- zonele inghinale (la încheieturile picioarelor) – ganglionii inghinali, care drenează regiunea pelvisului, a bazinului şi membrele inferioare.

Există două acumulări importante de limfă, numite "cisterne" - una situată la nivelul abdomenului, între cei doi rinichi, numită "cisterna chili", iar cealaltă la nivelul capului, numită "cisterna subarahnoidiană". Acestea funcţionează întocmai precum două "lacuri de acumulare", în care se adună un prea plin, care apoi treptat este eliminat prin căile naturale. Prezenţa acestor două cisterne la nivelul capului şi abdomenului indică importanţa pentru organism a celor două "creiere"- creierul propriu-zis (sediul raţiunii) şi "creierul abdominal" (sediul emoţiilor – plexul solar).

Medicina modernă descrie două tracturi limfatice toracice (canale limfatice mai groase) prin care limfa ar urca, se pare, către inimă, vărsându-se în venele subclaviculare, pe partea stângă şi dreaptă a corpului. Ţinând seama că circulaţia limfatică NU are pompă, şi "urcarea" în torace presupune circulaţie anti-gravitaţională – această descriere clasică a sistemului limfatic nu corespunde cu realitatea din corp. O altă inadvertenţă apare între poziţionarea cisternei chili între rinichi şi lipsa descrierii anatomice a unei conexiuni importante între aceasta şi rinichi. Practica detoxifierii a indicat erorile acestor interpretări – faptul că este imposibil ca limfa să se dreneze, cu

tot conţinutul toxic, înapoi în sânge (fie el şi venos) şi faptul că intregul sistem limfatic se dreneaza preponderent prin rinichi (consideraţi elemente vitale pentru organism. Conexiunile anatomice cu venele descrise anatomic funcţionează doar ca elemente de "prea-plin" - în caz de nevoie, când sistemul nu funcţionează "în jos", în direcţia gravitaţională. Drenajul prin rinichi este un drenaj "gravitaţional", eficient, cu minim de consum energetic şi este confirmat de eficienţa tuturor tratamentelor naturale orientate spre rinichi. De asemenea, poziţionarea rinichilor ca elemente cheie ale uriaşului sistem limfatic explică şi structura anatomică a acestora, extrem de complexă, despre care vom mai discuta în acest capitol. Schimbarile fundamentale de paradigmă din toate domeniile vor influenţa, cu certitudine şi anatomia, descrisă de medicina modernă – care va fi şi ea revizuită în curând. Tocmai lipsa de aplicare practică a modelului teoretic descris în mod clasic face necesară schimbarea.
O altă modificare faţă de conceptul scolastic de sistem limfatic este legătura strânsă între fluidul interstiţial (fluidul dintre toate celulele corpului) şi sistemul limfatic. Este o conexiune clară observată în practică – ceea ce face ca circulaţia limfatică, în totalitatea ei să fie imensă, uriaşă, kilometri şi kilometri de canalicule fine, pline de un fluid vâscos, grăsos – limfa.

Când sistemul limfatic este supraîncărcat cu toxine, paraziţi, celule slăbite prin acidoză (muribunde), mucus, reziduuri rezultate din metabolism etc – ganglionii limfatici se măresc şi se umflă, iar cisternele de acumulare "refluează" şi inundă zonele din jur (de aceea, primele probleme care apar în cazul supra-încărcării limfatice, chiar din copilărie – se manifestă prin dureri de burtă şi dureri de gât).

Aşa cum discutam şi la dietă, consumul de lactate, zahăr şi făină rafinată intensifică producţia de mucus la nivelul mucoaselor digestivă şi respiratorie, sistemul limfatic îşi încetineşte curgerea şi apare acumularea de cantităţi mari de reziduuri – iar primele semne sunt mărirea amigdalelor şi polipilor, durerile de gât, secreţiile din nas şi expectoraţiile din faringe, alături de durerile de burtă şi eliminările de scaun moale. Aşadar, răcelile, gripa sau "indigestia" nu sunt decât semnale că sistemul limfatic este "prea plin" şi are nevoie să se curăţe. Microbii – virusii şi bacteriile – nu sunt decât "oportuniştii" şi "ajutoarele de gunoier", care sprijină organismul în eforturile sale de eliminare a toxinelor. Prin produsii lor proteici, ei "fluidifică" secreţiile vâscoase, adunate în sistemul limfatic şi ajută la eliminarea lor mai uşoară. De asemenea, răspunsul imunitar produs de limfocite la prezenţa germenilor (febra) - "încălzeşte" şi ajută la mai uşoara eliminare a limfei vâscoase şi pline de

toxine, precum şi la folosirea pielii drept organ accesor de eliminare (care sprijină rinichii în eforturile de detoxifiere).
FEBRA este un MECANISM DE APĂRARE al organismului.
Neînţelegerea acestor mecanisme, administrarea de medicamente care OPRESC FEBRA (anti-termicele), inhibă eliminările de secreţii (picăturile de nas), blochează tusea şi expectoraţia (anti-tusivele, anti-spasticele), dar mai ales intervenţiile chirurgicale care îndepărtează organele limfatice – afectează GRAV integritatea sistemului limfatic.
Chiar dacă se îndepărtează "fosele septice" - sistemul de canalizare colmatat rămâne!
Şi după pierderea foselor septice, sistemul limfatic "va deversa" excesul de toxine care circulă la nivelul său în ţesuturile din jur.
După operaţia de amigdale şi polipi, ţesuturile din jur vor fi treptat impregnate în toxine, mai ales dacă se consumă în continuare alimentele formatoare de mucus. Şi se deschide drumul către sinuzită, spondiloză cervicală sau probleme ale glandei tiroide – pentru că sunt "în apropiere".
Îmi amintesc din copilărie, după operaţia mea de amigdale, medicii m-au "lăsat" să mănânc îngheţată – aceasta fiind răsplata "cumînteniei" şi complianţei mele, la acceptarea actului barbar al intervenţiei chirurgicale, care m-a "descompletat" la nivel fizic şi la nivelul sistemului limfatic.
Iar după 2-3 ani de consum aproape continuu de îngheţată, lactate, dulciuri şi făinoase, ZILNIC, am făcut o sinuzită purulentă generalizată, în toate sinusurile.
Am trăit direct întreaga experienţă a blocării sistemului limfatic, ca urmare a erorilor fundamentale de alimentaţie (dar blocarea a avut loc treptat, lent, în timp, corpul a rezistat ani buni la abuzuri – cu semnale periodice tip "răceli" mai uşoare).
Dr. Robert Morse spune că după operaţia de amigdale, multe persoane (care continuă să se alimenteze greşit) suferă de spondiloză cervicală sau probleme ale tiroidei. Pentru că partea din faţă sau cea din spate a gâtului (o zonă foarte îngustă din organismul nostru, în care sistemul limfatic este foarte bogat şi bine reprezentat) se va "colmata" şi înfunda cu reziduuri toxice limfatice – depuse ÎN ŢESUTURI, între celule (numit în medicină spaţiul interstiţial).
Procesul durează mult timp, corpul omenesc este INCREDIBIL de rezistent şi de luptător, şi sunt necesare foarte multe abuzuri pentru a-l destabiliza la nivelul la care să apară manifestările bolii.
Dar semnalele de dezechilibru apar destul de devreme.

Detoxifierea sistemului limfatic este esenţială în procesul de recuperare a sănătăţii. Indiferent că vorbim despre afecţiuni uşoare, precum alergii sau

răceli frecvente ori tulburări de metabolism, sau despre afecțiuni severe, precum cele neurologice, bolile auto-imune, diabetul, cancerul sau tulburările din spectrul autist – CHEIA spre vindecare rămâne aceeași – detoxifierea sistemului limfatic.
Procesul de detoxifiere al sistemului limfatic are nevoie să fie realizat ÎN ACELAȘI timp cu celelalte procese descrise în strategia "sănătate 5D", pentru că toate se susțin unele pe celelalte.
În detoxifierea limfatică am descoperit, în practică, câteva reguli importante, pe care doresc să le subliniez:
1) NU SE FACE NICIODATĂ detoxifierea sistemului limfatic – fără să se asigure CĂILE de eliminare ale toxinelor dizlocate prin drenaj.
Greșelile mari din tratamentele naturale ale cancerului sau ale tulburărilor din spectru autist s-au făcut datorită acestei neînțelegeri.
Dacă administrezi alimente și plante care realizează detoxifierea ȘI NU AI CĂI DE ELIMINARE – corpul se "înecă" în propriile toxine – și poate fi vătămat mai tare de procesul de detoxifiere, decât de boala (tulburarea) existentă.
2) De asemenea, NU SE VA FACE NICIODATĂ detoxifiere limfatică RAPIDĂ, "peste noapte", în câteva zile. Nu există regimuri "instant" pentru detoxifiere limfatică. Umplerea cu reziduuri toxice a limfaticelor se face zi de zi, iar dezechilibrele apar după ani de zile de abuzuri. Procesul de detoxifiere limfatică este unul LENT, treptat, adaptat la capacitatea organismului de a se curăța și de a elimina. De aceea, toate părțile din "Sănătatea 5D" sunt la fel de importante, inclusiv partea spirituală de decizie, deschidere și detașare – care permit persoanei să se înarmeze cu răbdare și putere interioară să treacă prin PROCESUL VINDECĂRII.
Medicina alopată, în special chirurgia, ne-a "învățat" cu soluții "super-rapide" - "tăiem și scoatem". În procesul de vindecare, aceste soluții NU sunt dorite.
În procesul de vindecare vorbim despre REGENERARE și REFACERE.
Iar acestea se produc lent, în timp, ca toate procesele temeinice din Natură.
3) Detoxifiierea limfatică este mai eficientă atunci când se realizează ca un proces RITMIC, cu perioade intense de detoxifiere și perioade de pauză. Întocmai ca în conducerea unei mașini, unde apăsăm pe accelerație, și din când în când mai punem frână. Fiecare persoană are nevoie să-și găsească un ritm interior cu care se simte confortabil (eu recomand ritmuri de 6 zile de detoxifiere intensă, cu o zi de pauză, în care persoana poate mânca și altceva decât dieta de detoxifiere și poate opri remediile – sau pot exista 5 zile detoxifiere cu 2 zile pauză). Mulți pacienți încep "în forță" și la un moment dat, poftele, mintea sau cei din jur – îi forțează să oprească detoxifierea. De aceea pauzele ritmice sunt mult mai de dorit decât opririle "forțate". Și permit

organismului continuarea procesului ani de zile, într-o progresie lentă şi tolerabilă.
4) Detoxifierea limfatică se AJUSTEAZĂ în permanenţă la reacţiile care apar, dieta sau tratamentul natural se ADAPTEAZĂ permanent la ceea ce se întâmplă. NU EXISTĂ scheme fixe, nu există strategii "standard", există doar "ghidaje generale" şi "reguli generale", care se "ajustează" continuu.
Aşa cum vom discuta mult în cadrul conceptului de "Sănătate 5D" - VIAŢA ÎNSEAMNĂ DINAMICĂ. Mişcare continuă, explorare continuă, creaţie continuă.
Oprirea dinamicii duce la stagnare. IAR STAGNAREA ÎNSEAMNĂ MOARTE.
Ne vom obişnui cu această înţelegere, întrucât o vom observa peste tot în viaţa noastră, în celule, în sistemul limfatic, în corpul fizic, în familia noastră, în serviciul nostru sau în societatea noastră.
De câte ori apare stagnarea, apare distrucţia.
Cât timp continuă "mişcarea", dinamica, "curgerea", cât timp nu apare "plictiseala" - VIAŢA (celula, corpul, relaţia, serviciul, societatea) continuă.
Flexibilitate, adaptabilitatea, ajustarea, acordarea la nevoile existente – reprezintă condiţii esenţiale pentru drenajul limfatic şi pentru procesul de însănătoşire.

Cu ce se poate, realiza, practic, drenajul limfatic?
Instrumentele principale pe care le oferă medicina naturală sunt următoarele:

1) ***Dieta cu fructe***
2) ***Tratamentele naturale***

1) Dieta cu fructe, atât cele alcaline, fructele dulci şi zemoase – în special strugurii şi pepenii, dar şi alte fructe, semiacide şi acide, de exemplu dieta cu suc de lămâie (excesiv de acid, dar producând un drenaj puternic la nivelul sistemului limfatic, prin acţiunea astringentă importantă). În ceea ce priveşte această acţiune astringentă, pe locul 1 în detoxifiere sunt strugurii şi lămâile, în experienţa tuturor celor implicaţi în detoxifiere.
Dintre fructe, cele în formă de bobiţă (strugurii, cireşele, vişinele, fructele de pădure – coacăze, afine, mure, zmeură etc) par a avea o afinitate deosebită pentru ganglionii limfatici, şi în egală măsură, pentru glandele endocrine, în special pentru suprarenale).
Aşa cum aminteam deja la capitolul despre dietă, experienţa clinică şi personală mi-a demonstrat că NUMAI fructele realizează drenajul limfatic. Legumele NU au această calitate, ele asigură doar buna funcţionare a întregului organism şi în special a tractului digestiv, fără a realiza o detoxifiere importantă LA NIVEL CELULAR.

Prezența zilnică, în alimentația unei persoane, a fructelor dulci, alcaline, sau a fructelor, în general – în special la prima (primele mese) ale zilei – reprezintă o condiție importantă pentru funcționarea procesului de detoxifiere limfatică. În situații de boli grave, unde este intenționată refacerea și regenerarea țesuturilor degradate, dieta exclusivă pe fructe, perioade de timp, de la câteva luni la 2-3 ani de zile, ajută la refacere și regenerare – apoi adoptarea unei diete echilibrate, cu fructe, legume și semințe, asigură menținerea stării de sănătate pe o perioadă îndelungată.
Este necesară o individualizare a fiecărei situații în parte și așa cum spuneam, o permanentă ajustare la reacțiile fiecărei persoane.
Există și tratamente cu sucuri proaspăt stoarse din fructe, la fel de utile în drenajele limfatice (cum sunt tratamentele din dieta Gerson sau din cura Breuss, împotriva cancerului), care sunt puternice și eficiente, dar necesită o monitorizare din partea unei persoane care înțelege procesul. Din păcare, includerea în aceste diete a prea multor sucuri din legume, în special din rădăcinoase – ÎNCETINEȘTE procesul detoxifierii și NU declanșează rezultatele așteptate (ducând la dezamăgiri și la pierderea încrederii în tratamentul natural). Sucul proaspăt stors din morcovi, sfeclă roșie și varză NU realizează detoxifierea profundă, a sistemului limfatic, așa cum se așteaptă cei care le folosesc. Practica a arătat acest lucru. Ajută doar la o detoxifiere generală a tubului digestiv, dar NU amorsează procesul de refacere și regenerare de care au nevoie cei mai mulți oameni.

2) ***Tratamentele naturale*** pentru drenaj limfatic disponibile în prezent sunt reprezentate de următoarele:
a) ***produse fitoterapice*** (tincturi din plante, infuzii din plante medicinale, băi din plante, aromaterapia și multe altele). Vom enumera câteva dintre produsele fitoterapice care realizează drenaje limfatice, fără a detalia folosirea sau combinația lor. Acest lucru va face obiectul multor altor cărți și articole viitoare.
Plantele care acționează în mod special asupra sistemului limfatic sunt:

- cârmâz - Phytolacca decandra (se folosesc rădăcina proaspătă, fructe și frunze)
- mac canadian cu suc roșu - Sanguinarea canadensis (frunze)
- schinduf – Trigonella foenum-graecum (se folosesc semințele)
- ardeiul Cayenne – ardeiul iute sau ciușca – Capsicum anuum (se folosește fructul)
- scoarța de stejar alb – Quercus alba - sau scoarța de stejar, simplă
- patlagina mare – Plantago spp (se folosesc rădăcina, frunze, flori și semințe)
- turița – Galium aparine (se folosește toată planta, în special frunzele)

- trifoiul roşu – Trifolium pratens (se folosesc flori şi frunze)
- stânjenelul – Iris germanica (rizom)
- dragavei – Rumex crispus (se foloseşte rădăcina)
- cruşân american – Rhamnus purshiana (se foloseşte scoarţa uscată)

În aromaterapie – plante cu acţiune asupra drenajului limfatic:

- uleiul esenţial de oregano
- uleiul esenţial de iasomie
- posibil şi alte uleiuri esenţiale (subiectul necesită explorări practice ulterioare)

Toate produsele din părţi ale arbuştilor şi arborilor ce înfloresc primăvara cu flori galbene sau alb-gălbui, precum forsythia, iasomia, florile de salcâm, florile de soc, florile de măslin sălbatic (în Dobrogea, arborele care creşte pe nisip, pe plaje) au un efect drenor limfatic important.

Vom observa culoarea galbenă (sau alb-galbenă) la multe flori sau produse din plantele care au efect drenor limfatic – asemănătoare culorii alb-gălbuie a limfei. De asemenea, sărurile Schussler precum sărurile de sulf (produse homeopatice, desigur!) – de culoare galbenă – au efect drenor limfatic important.

b) ***produsele gemoterapice*** care realizează drenaj limfatic sunt multiple şi există o continuă identificare de produse noi, care pot ajuta în această direcţie.

În literatura gemoterapică "clasică" sunt descrise 4 produse importante pentru drenajul limfatic:

Extractul din muguri de Scoruş (Sorbus domestica D1),

Extractul din muguri de Castan comestibil (Castanea vesca D1),

Extractul din muguri de Castan sălbatic (Aesculus hippocastanum) şi

Extractul din muguri de Nuc (Juglans regia).

Au fost identificare multe alte produse care realizează drenajul limfatic, familia cea mai importantă de remedii în care găsim drenoare limfatice importante fiind familia Oleacea – cu remediile Extract din mlădiţe de Lemn câinesc (Ligustrum vulgare), Extractul din muguri de Frasin (Fraxinus excelsior) şi Extractul din muguri de Măslin (Olea europaea). Din această familie vor apare noi şi utile remedii pentru drenaj limfatic, întrucât plante precum Liliacul, Iasomia şi Forsiţia au dovedit, în testările tip proving, că ar putea avea puternice efecte tip drenaj limfatic.

Şi alte remedii realizează drenaj limfatic, amintim doar Extractul din Sevă de Mesteacăn, cu acţiune importantă de detoxifiere a organismului.

c) ***produsele homeopate*** care realizează drenaj limfatic sunt cunoscute de la începutul utilizării acestei terapii, de peste 200 ani.

Homeopaţii din vechime le numeau remedii "cu viză emonctorială" - adică remedii care stimulau eliminările de toxine din organism.

Majoritatea observaseră efectul tip eliminarea pe care îl au remediile pe bază de sulf, de aceea printre remediile homeopate de drenaj limfatic vom regăsi multe săruri de sulf, precum Natrium sulphuricum, Kali sulphuricum, Calcarea sulphurica, Hepar sulphur, Sulphur iodatum, Antimonium crudum sau chiar Sulphur, ca remediu.
De asemenea, s-a observat că majoritatea sărurilor de halogeni realizează drenaje limfatice importante, fiind adesea prescrise în situaţii de ganglioni măriţi de volum, induraţi, dureroşi şi inflamaţi.
Calcarea fluorica, Calcarea iodata, Baryta iodata, Kali iodatum, Calcarea muriatica, Kali muriaticum, Natrium muriaticum, Baryta muriatica, Kali bromatum, Calcarea bromata – sunt remedii adesea folosite ca adjuvant în drenajele limfatice.
Alte remedii din plante, precum Fumaria officinalis, Saponaria officinalis, Scrophularia officinalis – au fost remedii folosite pentru drenaj limfatic.
d) ***Tratamente fizice pentru drenaj limfatic*** – hidroterapia, sauna, cataplasme cu ulei de ricin, igiena pielii prin periajul uscat, exerciţii de respiraţie profundă.
Există foarte multe tratate şi cărţi în care sunt descrise tehnicile acestor proceduri, care au fost doar enumerate pentru a le include în paleta amplă a ceea ce definim "drenajul limfatic"
e) ***Mişcarea fizică*** este un element important pentru drenajul limfatic – cuprinzând atât mişcarea activă (dansul, gimnastica, înotul, yoga, taichi) cât şi cea pasivă (masajul, procedurile kinetoterapice, osteopatia, chiropractica, terapia cranio-sacrală, alte terapii).
Aşa cum am constatat până acum, avem la îndemână extrem de multe tipuri de proceduri utile pentru drenajul limfatic, astfel încât să putem "crea" strategii de tratament pentru orice fel de persoană aflată în "stagnare limfatică".
Tot ce avem de făcut este să combinăm măsurile de mai sus, în scheme individualizate şi adaptate fiecărui organism şi energiei de care dispune persoana, şi să nu uităm să le însoţim şi de celelalte măsuri de detoxifiere, despre care vom discuta în continuare.

B. Detoxifierea aparatului urinar

Am menţionat la detoxifierea limfatică faptul că ESTE NECESARĂ o bună funcţionare a organelor de eliminare, pentru a putea realiza un drenaj limfatic eficient.
Experienţa clinică a arătat faptul că rinichii reprezintă locul de eliminare preponderentă a reziduurilor acide de metabolism celular – deşi vă aminteam că NU este demonstrată practic, nici o legătură anatomică semnificativă între sistemul limfatic şi rinichi (aparatul urinar).

Sistemul limfatic este extrem de greu de studiat, atât pe cadavru (pereţii vaselor limfatice mici sunt practic invizibile pe cadavru), cât şi la omul viu (multe vase limfatice nu au pereţi proprii sau se continuă fără limite cu spaţiul interstiţial).
De aceea, este posibil să existe erori anatomice pe care să le descoperim curând, care să indice LEGĂTURA dintre cele două sisteme, pe care toţi naturiştii o observă de sute de ani, dar nu o pot susţine, datorită lipsei dovezilor directe.
Spuneam despre cisterna Chili, o structură anatomică de acumulare a limfei în organism, care se găseşte pe peretele anterior al aortei ÎNTRE cei doi rinichi – fără a fi dovedite legături anatomice între ea şi rinichi.
Dar este SURPRINZĂTOR ca în organism să existe doar două acumulări limfatice tip "cisterne" - una fiind aceasta din regiunea lombară – DINTRE rinichi, iar cealaltă, cisterna subarahnoidiană, la baza creierului, care drenează sistemul nervos central (înţelepciunea Naturii este fără egalare – NIMIC în corpul nostru nu se află "degeaba" sau "doar aşa").
Aşadar, pentru organism, atât zona capului, cât şi zona rinichilor – este DE MAXIMĂ IMPORTANŢĂ, existând structuri "de curăţenie" şi acumulare de limfă, specializate.

Proasta funcţie de eliminare a rinichilor este una dintre cauzele importante de boală, de aceea detoxifierea rinichilor va trebui să joace un rol la fel de mare, alături de detoxifierea sistemului limfatic.
Dr. Morse spune că rinichii, alături de suprarenale (şi împreună cu ele) controlează giganticul sistem limfatic din ÎNTREGUL CORP.
Dacă aceştia nu mai funcţionează bine – ÎNTREGUL sistem suferă.
Orice semn de boală, orice suferinţă apărută undeva în corp NU ESTE O PROBLEMĂ locală, ci este o PROBLEMĂ SISTEMICĂ – a întregului organism!
Când rinichii nu mai funcţionează bine, tot corpul se dezechilibrează.
De aceea, Medicina Tradiţională Chineză şi alte medicini milenare (precum ayurveda) consideră rinichii - "purtătorii forţei vitale" a organismului – pentru că din observaţiile lor atente, au realizat că există o legătură foarte mare între buna funcţionare a acestora şi starea de sănătate a organismului.
Medicina modernă, datorită studierii fragmentare a corpului omenesc şi împărţirii specialităţilor medicale pe "bucăţi", a pierdut de mult vederea de ansamblu asupra funcţionării corpului omenesc şi se concentrează exagerat asupra detaliilor.
Medicina a devenit în prezent ceva atât de complicat, încât practic nu mai poţi înţelege nimic din ceea ce înseamnă sănătate sau boală.

SIMPLIFICAREA reprezintă primul pas către găsirea unor soluţii REALE de vindecare.
Înţelegerea rolului fundamental al rinichilor în "economia" generală a organismului, precum şi a legăturii care se observă clar în practică, între rinichi şi sistemul limfatic (deşi nesusţinută de dovezi anatomice!) - reprezintă elementele cheie în unirea într-un tot logic a înţelegerii modului în care corpul funcţionează, respectiv cum se dezechilibrează/cum se poate reechilibra.
Schimbarea de paradigmă propusă de "Sănătate 5D" include multiple mici alte schimbări ale teoriilor anterioare – iar "poziţionarea" rinichilor şi a sistemului limfatic pe locul important pe care îl observăm în practică – reprezintă un element important al demersului de vindecare.

Rinichii sunt două organe pereche, situate de o parte şi de alta a coloanei vertebrale, în regiunea lombară – una dintre cele mai importante şi sensibile regiuni ale corpului.
Când doare spatele (mai precis, când dor "şalele") este un semn clar de încărcare importantă funcţională a rinichilor, care nu mai fac faţă cu eliminarea reziduurilor acide.
Structura lor anatomică este extrem de complicat şi mereu m-am întrebat în şcoala de medicină care este, cu adevărat, funcţia lor în organism?
La începutul carierei mele medicale am studiat urologia şi am făcut un stagiu într-o Clinică de urologie din Rostock, Germania, unde am participat la câteva dintre intervenţiile de transplant renal efectuate acolo. Eu am fost persoana care "ţinea" rinichiul ce urma să fie transplantat, cât timp chirurgii suturau vasele şi ureterele.
Am avut nevoie de 20 de ani de experienţă clinică şi de înţelegere teoretică, pentru a realiza rolul fundamental al rinichilor în corpul omenesc.
Proasta funcţionare a rinichilor începe din copilărie, odată cu dificultăţile "învăţatului" la oliţă, cu folosirea excesivă a scutecelor unice tip pampers şi cu alimentaţia bogată în proteine, care EFECTIV BLOCHEAZĂ RINICHII.
Diversificarea alimentară la copiii mici, cu lactate, ou şi carne înainte de vârsta de 1 an reprezintă una dintre greşelile majore ale oamenilor şi pune bazele degradării corpului omenesc chiar de la începutul drumului.
Acest lucru se observă în starea din ce în ce mai precară de sănătate a copiilor, cu fiecare generaţie care trece.

Produsele de deşeu ale proteinelor, acidul uric, ureea şi creatinina, sunt filtrate EXCLUSIV prin rinichi, după ce sunt prelucrate în tubul digestiv şi sistemul limfatic. Analizele din sânge şi urină vă pot da o idee despre nivelul de acidoză cu care se confruntă rinichii. Orice valoare a creatininei din sânge peste 0.6 şi a acidului uric peste 3 semnifică o proastă funcţionare a rinichilor.

Iar pH-ul urinar sub 6.5 (adică 6, 5.5 sau 5) indică aciditatea excesivă a urinii. Adică acidoza SISTEMICĂ, în întregul corp, căreia rinichii nu reuşesc să-i mai facă faţă.

În Medicina Tradiţională Chineză, pielea era considerată "al treilea rinichi" şi toate problemele care apar pe piele (erupţii, dermatite, eczeme, alergii etc) indică faptul că rinichii nu-şi mai îndeplinesc funcţia naturală de filtrare şi pielea preia o parte din această funcţie. Majoritatea agravărilor pe piele, care apar în timpul tratamentelor naturale, de detoxifiere, indică faptul că rinichii nu funcţionează, că drenajul este "prea agresiv" pentru ei, că trebuie luate măsuri mai blânde şi avută ceva mai multă răbdare.

Detoxifierea rinichilor, menţinerea filtrării renale la un nivel bun, în timpul procedurilor de detoxifiere limfatică – este esenţială pentru recuperarea sănătăţii fiinţei umane.
Există multe instrumente pe care le avem la îndemână:
1) ***Dieta cu fructe***, în special sucurile din fructe astringente (sucul de lămâie, sucul de portocale, sucul de struguri – sucuri proaspăt stoarse şi proaspăt consumate). Curele de "monofruct" în perioadele de coacere maximă a fructelor reprezintă cea mai bună modalitate naturală de alcalinizare şi curăţare a rinichilor – cure de cireşe şi vişine, cure de pepeni, cure de struguri. Se consumă 1-3 sau mai multe zile NUMAI un singur fel de fructe, fără alte alimente în zilele respective.
2) ***Produse fitoterapice*** – există plante cu acţiune tip refacere, regenerare şi tonifiere a rinichilor, pe care le vom enumera, pentru a fi cunoscute şi utilizate (sub formă de tincturi, infuzii, decocturi sau ca atare, plante uscate, sublingual).
Lespedeza capitata – este planta cea mai bună pentru refacerea şi reechilibrarea rinichilor, se găseşte în formula fitoterapică a dr. Robert Morse, nu există în nici o formulă umană din România (am regăsit-o doar în formula de uz veterinar pentru pisici, fiind cunoscută sensibilitatea notorie a rinichilor pisicilor, în special după castrare!).
Alte plante cu acţiune benefică asupra rinichilor sunt:
Rădăcina de pir (Agropyron repens)
Mătase de porumb (Zea mays)
Tulpini de urzică (Urtica dioica)
Seminţe de coriandru (Coriandrum sativum)
Frunze de păpădie (Taraxacum spp)
Frunze de pipissewa (Chimaphila umbellata)
Frunze şi rădăcini de pătrunjel (Petroselinum crispus)
Seminţe de ţelină (Apium graveolens)

Partea aeriană de coada calului (Equisetum hyemnale)
Frunze de strugurii ursului (Arctostaphylos uva ursi)
Tinctura de Ceai de Java (Orthosiphon) – Plantextrakt Cluj
Tinctura de coada calului, tinctura de brusture şi tinctura de urzică – sunt alte instrumente utile pentru detoxifierea rinichilor.
Majoritatea firmelor de produse naturiste existente pe piaţă au produse foarte bune pentru detoxifierea şi drenajul rinichilor. Dar la fel de bune ar fi şi plantele culese de fiecare dintre dumneavoastră, uscate şi pregătite sub formă de infuzii, în perioada rece de iarnă. Remediile pentru întărirea rinichilor cresc în fiecare curte şi pe orice pajişte, important este să fie culese şi folosite.
3) ***Produse gemoterapice*** utile pentru detoxifierea renală sunt:
Extractul din seva de Mesteacăn (Betula linfa D1) – este primul produs care se poate folosi pentru începerea unui drenaj blând al rinichilor, sistemului limfatic şi pielii, în acelaşi timp.
Extractul din mlădiţe de Ienupăr (Juniperus communis D1) – este un alt produs foarte util pentru curăţarea rinichilor, dar şi a ficatului şi a articulaţiilor.
Extractul din muguri de Frasin (Fraxinus excelsior D1) – este un produs de curăţare a sistemului limfatic de deşeuri proteice precum acidul uric şi ureea, un remediu de drenaj renal şi eliberare a articulaţiilor de depozite acide.
Extractul din mlădiţe de Afin (Vaccininium myrtillus D1) este un produs tip antiseptic pe întregul aparat urinar, cu acţiune bună şi asupra rinichiului.
Extractul din mlădiţe de Merişor de munte (Vaccinium vitis idae D1) – la fel, cu acţiune antiseptică pe întregul aparat urinar
Extractul din mlădiţe de Iarbă neagră (Calluna vulgaris D1) – cu acţiune importantă, de refacere a întregului tract urinar.
Există şi formule complexe produse de Plantextrakt Cluj, *Poly-gemma rinichi* (nr. 12) şi *Poly-gemma căi urinare* (nr. 7), care alături de *Poly-gemma piele* detoxifiere (nr. 13) şi *Poly-gemma articulaţii* detoxifiere (nr. 14) ajută la întocmirea unor scheme bune pentru susţinerea funcţiei rinichilor.

Detoxifierea renală este atât foarte importantă, cât şi foarte delicată, în acelaşi timp, întrucât terapeutul şi pacientul trebuie să identifice "viteza" şi "intensitatea" curăţeniei pe care o poate face, la fiecare organism în parte.
Vom observa indirect starea rinichilor organimului dumneavoastră, privind proiecţia acestora în diferite regiuni ale corpului.
Astfel, la nivelul feţei, rinichii se proiectează la pleopele superioare şi cele inferioare. De aceea, cearcănele, pleoapele umflate, tumefiate, înroşite etc ne indică proasta funcţionare a acestor organe.
La nivelul membrelor inferioare, meridianul rinichi începe dintr-un punct aflat în mijlocul tălpii (adesea foarte dureros spontan, sau la reflexoterapie, la mulţi

oameni care au probleme cu rinichii) şi urcă pe regiunea internă a labei piciorului şi apoi pe faţa internă a coapsei. Când există stagnare tip acidoză, apare o umflare a labelor picioarelor, în special a gleznei, mai ales către interior.
Există legături extrem de importante între funcţia rinichilor şi cea a plămânilor – situaţi anatomic chiar deasupra rinichilor, tot în număr de 2 (printre organele pereche din organism) – şi separaţi doar prin intermediul diafragmului.
Multe dintre problemele de filtrare ale rinichilor se repercută în buna funcţionare a aparatului respirator, iar la copiii cu "râceli" veţi descoperi transpiraţiile intense la nivelul spatelui, cefei şi capului, mai ales imediat după culcare sau în prima parte a somnului – ca un semn indirect al faptului că organismul NU POATE scoate acizii pe calea naturală, a rinichilor, şi foloseşte căile accesorii ale pielii şi aparatului respirator.

Chinezii spuneau că rinichii sunt "sursa de energie" de depozit a organismului, acea energie vitală de care depinde lungimea vieţii persoanei. Energia care se transmite de la strămoşi, şi cu care fiecare om îşi desfăşoară viaţa prezentă.
Am aflat în practică faptul că energia rinichilor este cea care dă "forţa" vocii – o persoană cu "rinichi puternici" şi diafragm în tonus, are şi plămâni puternici şi voce sonoră. O persoană timidă respiră superficial şi are o voce ca un fir.
Nu întâmplător rinichii şi plămânii sunt situaţi "în spate", în zona "de protecţie" a corpului, în spatele celorlalte organe pe care persoana le foloseşte în activitatea zilnică. Pentru că aceste două perechi de organe vitale îndeplinesc cele mai importante şi mai delicate funcţii ale corpului nostru: separarea utilului de inutil, a ceea ce este nutritiv, de ce este otrăvitor, "filtrarea binelui şi răului" – cu reţinerea a ceea ce este bun şi eliminarea a ceea ce nu este potrivit pentru organismul omenesc.

Rinichii sunt consideraţi în Medicina Tradiţională Chineză "stăpânii apelor", pentru că ei sunt cei care se ocupă de detoxifierea fluidelor corpului omenesc, eliminând deşeuri şi reţinând doar substanţele necesare.
În metafora pe care o folosesc eu pentru corpul omenesc – asemănarea cu o maşină,
rinichii – reprezintă "filtrul de apă"
ficatul – reprezintă "filtrul de ulei" şi
plămânii – reprezintă "filtru de aer".
Toate cele trei filtre trebuie să funcţioneze bine, pentru a permite o curgere fluidă şi continuă a sângelui şi limfei în organism.
Blocajul acestor trei filtre reprezintă cauzele principale de boală la oameni.

Consumul regulat, zilnic, de apă şi sucuri de fructe, cu pH alcalin – reprezintă condiţia importantă a menţinerii stării de funcţionare a rinichilor.
Suprasolicitarea acestora (consum de prea multă apă, în timp prea scurt, înghiţirea apei tip robinet, fără a o trece măcar un pic prin cavitatea bucală şi a o amesteca cu saliva) duce la "biciuirea" exagerată a funcţiilor renale.
Primul semn al proastei funcţii a rinichilor, la copiii – este incontinenţa urinară, dincolo de vârsta de 2 ani (pipi noaptea în pat, sau uneori, spontan şi în timpul zilei).
Iar la adulţi (dar şi la copiii) apare nevoie de pipi des, atât în timpul zilei (mai ales în perioade de stres, la călătorii, la servici etc), cât mai ales noaptea (cu fragmentarea şi superficializarea somnului).

Şi aici să nu uităm o altă legătură foarte importantă a rinichilor cu glandele suprarenale, organe importante, numite "glandele de stres" - care reglează reacţia corpului la diferiţii stimuli din mediu, declanşând răspunsuri la nivelul sistemului nervos.
Vom discuta mai multe despre aceste glande în continuare.
Şi o altă legătură foarte importantă, între rinichi şi inimă. Multe dintre tulburările rinichilor şi glandelor suprarenale se manifestă prin tulburări cardiace.
Palpitaţiile, tahicardia, extrasistolele, alte tulburări de ritm, hipertensiunea arterială şi depunerile calcice în pereţii vaselor de sânge – apar NUMAI după ce se dezechilibrează profund funcţionarea filtrului renal. Am observat în mod repetat această conexiune în practică, după ce mi-a devenit familiară din Teoria Medicinii Tradiţionale Chineze.

C. Detoxifierea tubului digestiv

Fiinţa umană este un tub digestiv. Am susţinut şi repetat acest lucru în multe dintre cărţile scrise pe tema nutriţiei, a vindecării sau oboselii cronice.
Tot ceea ce facem este procesat întocmai precum mâncarea - "mestecăm" informaţiile (la fel precum alimentele), mai repede sau mai încet, sau "înghiţim nemestecat", apoi digerăm totul o perioadă (mai repede sau mai încet), absorbim ceea ce avem de absorbit (lecţiile utile pentru noi, "nutrienţii" folositori) şi eliminăm ceea ce nu mai avem nevoie (obiecte, relaţii, informaţii etc) – sau le ţinem şi le depozităm.
Întrucât alimentaţia oamenilor moderni este complet şi fundamental eronată, începând cu folosirea exagerată a hranei prelucrate termic (focul denaturează substanţele din natură, coagulează proteinele şi le schimbă în structuri inutilizabile pentru organismul omenesc!) şi până la cantităţile impresionante

de substanţe chimice introduse în organism zilnic – digestia fiinţei umane suferă din primele sale zile de venire pe pământ.
Laptele multora dintre mame NU mai este nutritiv pentru copiii lor (şi este refuzat de aceştia), întrucât alimentaţia mamei şi starea organismului acesteia este de acidoză şi încărcare cu reziduuri toxice.
Constipaţia începe de foarte devreme la copiii hrăniţi cu lapte praf formulă, dar apare şi la cei alăptaţi, datorită alimentaţiei şi stărilor emoţionale ale mamei. Retenţia de reziduuri acide în pereţii intestinali este importantă, zi după zi, an după an, şi se observă clar degradarea organismelor şi slăbirea generaţiilor de copii.
Vaccinările şi tratamentele cu substanţe chimice (antibiotice, antitermice, anti-inflamatorii, anti-alergice etc) accentuează dezechilibrele induse alimentar.
Avem de-a face cu malabsorbţie de la vârsta de sub un an, cu dezechilibru major de floră intestinală şi funcţionare pe "avarie" a întregului organism, ani de zile.
Pentru că nu este o legătură foarte clară între alimentaţie şi starea foarte proastă a organismelor, abuzurile pot continua ani de zile – funcţie de energia genetică moştenită de fiecare persoană – înainte de a apare probleme care ne pun, cu adevărat, pe gânduri.
Afecţiunile neurologice la copiii, tulburările din spectrul autist, despre care vom vorbi pe larg la un sub-capitol ulterior, cancerele şi bolile auto-imune apărute la copiii, dar şi incidenţa crescută a tuturor afecţiunilor grave la adulţi – ne face să ne întrebăm iar şi iar: unde greşim în ceea ce facem noi, în viaţa zilnică?
Aşa cum am discutat deja, tubul digestiv este zona care necesită o detoxifiere importantă, susţinută, în paralel cu cea realizată la nivelul sistemului limfatic şi a rinichilor.
Detoxifierea colonului şi cea a ficatului – sunt prioritare în cadrul detoxifierii digestive.
Deblocarea pereţilor intestinali de limfa stagnantă reprezintă o prioritate a detoxifierii intestinale – iar "lupta" împotriva constipaţiei constituie cea mai importantă provocare.

Aspectul spiritual al problemelor digestive este cel mai puternic legat de tema "luării deciziei". Procesul de digestie este o continuă "luare de decizii": introduc sau nu alimentul în gură, mestec bine sau nu, înghit sau scuip, diger sau vărs, absorb nutrienţii sau îi depozitez, elimin reziduurile sau le ţin în organism.
În fiecare secundă, în interiorul tubului digestiv se petrec zeci şi mii de procese decizionale, la nivelul tuturor celulelor.

Toate acestea sunt influențate de starea noastră interioară, de starea emoțională – de cât de mult apreciez sau resping alimentele care au intrat în organism, de cât de mult îmi apreciz sau resping propriul organism.
Detoxifierea tubului digestiv este un proces complex și profund, întrucât blocajele care apar la diferitele nivele ale segmentelor tubului digestiv semnifică blocajele în procesul maturizării noastre emoționale.
Comportamentul infantil, de copil răsfățat căruia i se cuvine orice și care așteaptă totul de la părinții lui duce la apariția atât a tulburărilor de alimentație, cât și a acelor de digestie absorbție și eliminare. Multă lume discută obsesiv despre "traumele copilului rănit", care din perioada vieții cu părinții săi preia sau dezvoltă diferite erori de comportament (inclusiv la nivel de alimentație). Dar nimeni nu comentează despre polul său opus, "copilul răsfățat și obraznic", care așteaptă de la alții rezolvarea problemelor sale (chiar și la 50 de ani și peste).
În ambele circumstanțe, vom descoperi cheia vindecării spirituale a tubului digestiv și cheia "detoxifierii" energetice la nivel alimentar: IERTAREA.
Iertarea de sine, pentru toate erorile făcute fără sau cu știință.
Iertarea celorlalți, pentru toate greșelile de comunicare și de acțiune.
Se va cere iertare propriului corp, tuturor organelor digestive, pentru presiunile la care au fost supuse zeci de ani de zile, prinse în mijlocul "războiului" dintre Sine și Sine (sau Sine și Ceilalți) și pentru toate daunele existente.
Și se va mulțumi corpului pentru rezistența sa extraordinară și capacitatea miraculoasă de refacere și revenire – care echilibrează zeci de ani de abuzuri.

Alimentația naturală și încărcată de viață reprezintă modalitatea cea mai eficientă de detoxifiere a tubului digestiv.
Vom folosi cel mai bine alimente (fructele și legumele crude reprezintă principalele "instrumente" de rezolvare a problemei constipației) și plante medicinale – pentru detoxifierea colonului, dar la nevoie putem utiliza și măsuri ceva mai intensive precum clismele de toate felurile și colonhidroterapia (o perioadă limitată de timp, până se echilibrează tranzitul intestinal cu ajutorul dietei). Începem mereu cu colonul, pentru că este bine să eliminăm depozitele de toxine stagnante, înainte de a lua alte măsuri de echilibrare ale corpului.
Ca și în casa noastră, dacă nu aruncăm vechiturile și dacă nu îndepărtăm materialele vechi și în descompunere, nu vom reuși o renovare de calitate. Vom pune degeaba perdele noi pe un perete coșcovit și cu mucegai. Întâi, vom curăța mucegaiul și vopseaua veche, până la tencuială. Și apoi, vom reîncepe decorarea.

Dr. Morse spune că formula ideală pentru detoxifiierea colonului şi a tractului digestiv are o intervenţie laxativă blândă, care reconstituie şi revigorează *tractul gastro-intestinal:*
Scorţa de cruşân american (Rhamnus purshiana)
Scoarţa de ulm cu coajă netedă (Ulmus fulva)
Scoarţa de stejar alb (Quercus alba)
Rădăcina de dioscoreea (Dioscoreea sp)
Frunze de patlagină mare (Plantago sp)
Rădăcina de lemn dulce (Glycyrrhza glabra)
Rădăcina de dracilă (Berberis spp)
Rădăcina de genţiană (Gentiana lutea)
Rădăcina de ghimbir (Zinziber officinale)

Produsele gemoderivate care ajută cu echilibrarea florei intestinale şi detoxifierea tubului digestiv sunt:
Extractul din muguri de Smochin (Ficus carica D1)
Extractul din mlădiţe de Merişor de munte (Vaccinium vitis idae D1)
Extractul din mlădiţe de Afine (Vaccinium myrtillus D1)
Extractul din muguri de Nuc (Juglans regia D1)
Extractul din muguri de Stejar (Quercus pedunculata D1)

Există numeroase alte formule de echilibrare a florei intestinale cu ajutorul plantelor.
Vom folosi produsele tip probiotic sau prebiotic în mod limitat, DOAR în perioada în care persoana continuă să consume lactate. Dacă se opreşte consumul lactatelor, atunci administrarea acestor produse este inutilă şi poate fi chiar dăunătoare (intervenim în economia organismului cu bacili care aparţin altei specii decât cea umană – Lactobacilus bifidus din probiotice este un bacil aparţinând vacilor, ca specie – nu oamenilor).

Este esenţial, în perioada detoxifierii intestinale, urmărirea eliminărilor la nivelul tractului digestiv a minim 2 scaune pe zi, dimineaţa şi seara. Cantitatea mare de toxine care sunt eliberate odată cu detoxifierea limfatică şi cea a rinichilor are nevoie de o cale importantă de eliminare – calea digestivă. Putem să susţinem toate măsurile de detoxifiere prin intermediul clismelor cu ceai de muşeţel, sau a clismelor cu alte plante medicinale (oricare dintre cele utile pentru detoxifiiere), de preferat NU clismele cu cafea (deşi sunt extensiv recomandate în terapia Gerson, de vindecare a cancerului, aceste clisme solicită exagerat suprarenalele şi ficatul şi în timp, duc la slăbirea lor). Dar, o perioadă limitate de timp, mai ales la persoanele aflate în mare suferinţă, cu

dureri şi manifestări neurologice, şi clismele cu cafea se pot dovedi extrem de utile pentru o curăţare rapidă şi atenuare a simptomatologiei.

Observaţie foarte importantă din practică!
Majoritatea oamenilor, inclusiv copiii, au blocaje limfatice IN PEREŢII tubului digestiv, importante şi foarte severe. Nu există om "modern", care trăieşte în condiţii "civilizate" să nu aibă dereglări majore ale digestiei şi un anume grad de toxicitate al colonului, în mod special. De aceea, detoxifiierea digestivă este FOARTE importantă, dar în acelaşi timp, este necesar să fie făcută TREPTAT, GRADAT, cu răbdare, fiind un PROCES DE DURATĂ!
Nu putem vorbi despre "detoxifiere digestivă" INSTANT! Reclamele cu 2 săptămâni sau 2 luni de detoxifiere digestivă cu "prafuri" sau remedii de orice fel, naturale sau nu – sunt nerealiste şi false. Detoxifiierea digestivă este un proces de ANI DE ZILE, treptat, cu DIETA ACORDATĂ ritmurilor anotimpurilor (dieta va fi diferită în anotimpul cald, faţă de anotimpul rece – pentru că nevoile organismului sunt diferite) şi ritmului de viaţă al persoanei respective.
Atât tratamentele, cât şi dietele de detoxifiere digestive, dar în general, toate regimurile de detoxifiere vor suferi modificări şi variaţii la fiecare persoană, funcţie de starea sa – urmărindu-se obţinerea unui regim de viaţă echilibrat, satisfăcător şi ADAPTAT la ceea ce are nevoie persoana într-un anumit moment al vieţii.
Dacă apar pofte, nevoi şi senzaţii intense în organism, le vom analiza şi vom lua măsurile necesare pentru echilibrarea acestora.
Starea generală în timpul detoxifierii variază de la o stare de bine, energie, echilibru, în multe zile, cu stări de rău, cu pofte intense de dulce, de sărat, de gătit sau de carne, de grăsimi sau lactate, funcţie de starea diferitelor sisteme din organism.
Vom încheia capitolul despre detoxifiere cu trecerea în revistă a celui mai important sistem din organism, care este şi cel mai dezechilibrat la oamenii moderni – sistemul endocrin.

D. Susţinerea sistemului endocrin, în special a glandelor suprarenale, tiroidei şi paratiroidelor

Atât medicina alopată, cât şi terapeuţii naturişti sunt de acord că sistemul endocrin este "sistemul de guvernare" al întregului organism (părintele Arsenie Boca ştia despre importanţa sistemului endocrin în „menţinerea legăturii cu Divinul"). Sistemul endocrin este sistemul neurotransmiţătorilor, substanţe chimice care fac legătura între miliardele de celule ale corpului şi sistemul nervos. Este un sistem esenţial pentru armonizarea corpului

omenesc, pentru adaptarea sa la mediul exterior şi pentru buna funcţionare a mediului său interior.
Glandele endocrine sunt formaţiuni de dimensiuni mici, situate în diferite regiuni ale corpului, de la cap, până în bazin (în pelvis), care îşi eliberează produsele (substanţe polipeptidice, numite neutrotransmiţători – deci molecule tip proteine) direct în sânge.
Aceste formaţiuni se "suprapun" energetic celor 7 centrii de energie ai corpului omenesc, descrişi de medicina ayurvedică dar şi de alte tradiţii orientale, prin care partea de energia a fiinţei umane comunică cu exteriorul.
Aşadar, tema importantă a sistemului endocrin este "COMUNICAREA" şi "CONECTAREA" cu exteriorul, dar şi conectarea părţilor interne între ele.
Pentru ca organismul nostru să funcţioneze ca un tot unitar, este nevoie de o "dirijare" a tuturor celulelor, ţesuturilor, sistemelor şi aparatelor pentru a funcţiona la unison, întocmai ca la un cor alcătuit din zeci de persoane. Dacă nu ar fi dirijorul, să-i ghideze din exterior, să le indice când să intre fiecare cu vocea sa, când să cânte mai tare şi când mai încet – nu ar mai rezulta o melodie armonioasă, ci o amestecătură de voci.
La fel şi în corpul nostru - "corul" şi "orchestra" celulelor organismului are nevoie de dirijori care să-i indice prin mici impulsuri (neutrotransmiţătorii) când să activeze mai tare şi când să se relaxeze, să se odihnească.
Glandele endocrine sunt:
Glanda hipofiză (sau pituitară), situată la baza craniului, într-un ascunziş format din os, numit "şaua turcească", care o protejează împotriva traumatismelor şi zguduiturilor. Este o glandă cât un bob de mazăre, extrem de importantă, întrucât eliberează hormoni care reglează activitatea tuturor celorlalte glande endocrine, făcând legătura între ele şi sistemul nervos central. Ea corespunde "centrului coroanei" sau chakrei creştetului capului, de culoare violet, ce face legătura între om şi Univers.
Epifiza (sau "al treilea ochi"), este o altă glandă mică situată în creier, având un rol esenţial în reglarea somnului şi odihnei corpului. Somnul este un proces esenţial pentru organismul fizic uman, NUMAI în timpul somnului producându-se procesele naturale de refacere, regenerare şi vindecare ale organismului. Corespunde chakrei de la baza ochilor, culorii indigo şi funcţiilor intuiţiei şi "cunoaşterii fără cuvinte".
Tiroida şi paratiroidele sunt situate în regiunea anterioară a gâtului, deasupra laringelui. Tiroida este o glandă în formă de fluture, cu rol extrem de important în metabolismul general al corpului şi adaptarea acestuia la mediu. Paratiroidele sunt 4 glande mici, situate deasupra şi dedesubtul tiroidei (pe "aripile fluturelui") şi care se ocupă de echilibrarea mineralelor şi în special, a calciului în organism. Slăbiciunea funcţiei paratiroidelor produce o pierdere a fermităţii ţesutului conjunctiv al corpului – cu apariţia uscăciunii pielii, a

ridurilor, a herniilor, varicelor, hemoroizilor, anevrismelor, prolapsurilor, incontinenţei sfincterelor etc. Cu alte cuvinte, ţesuturile nu mai sunt ferme, ci se înmoaie şi îşi pierd funcţiile naturale. De asemenea, în caz de răniri, cicatricile care se formează pot fi foarte urâte, iar la operaţii, se formează aderenţe multiple, care fac mai mult rău decât problema iniţială, pentru care s-a făcut operaţia. Tiroida şi paratiroidele corespund chakrei gâtului, comunării inter-umane, culorii albastru – echilibrului.

Timusul este o glandă endocrină situată în zona sternului, foarte importantă la copiii, organ imunitar (de protecţie) important, mai puţin dezvoltată la adult, dar la fel de utilă în funcţionarea organismului. Corespunde chakrei inimii, a centrului iubirii, culorii verde şi este considerată centrul "importanţei de sine" (când cineva este strigat "hei, tu!", el arată cu degetul exact spre timus când întreabă "cine, eu?").

Pancreasul endocrin este o parte importantă din organul pancreas, situat exact în mijlocul abdomenului, în dreptul plexului solar (considerat "creierul abdominal" şi cel mai bine reprezentat ghem nervos din abdomen). Celulele sale se ocupă în special de echilibrarea glicemiei – o funcţie esenţială pentru organism, întrucât carbohidraţii reprezintă combustibilul tuturor celulelor corpului – şi toate celulele au nevoie, constant, de combustibil – pentru a putea funcţiona. Corespunde chakrei plexului solar, culorii galbene şi integrării alimentelor în corpul omenesc (împletirea armonioasă între organismul omenesc şi mediul extern – care intră şi devine corpul omenesc).

Suprarenalele sunt două glande situate deasupra rinichilor, cu funcţii extrem de importante de adaptare a organismului la solicitările mediului extern. Le denumesc "glandele de stres", întrucât ele eliberează, printre altele, adrenalină şi noradrenalină, ce ajută la adaptarea rapidă a organismului la condiţiile schimbătoare din jur. Au multiple alte funcţii şi reprezintă elementele esenţiale pentru sănătatea sistemului nervos, sistemului circulator şi echilibrului restului ax endocrin. Corespund chakrei plexului sacrat, numită şi centrul "dan-tien" al bazinului, culorii portocaliu şi echilibrului între abundenţă şi lăcomie (este o linie fină de demarcaţie între aceste experienţe, chiar şi pentru o persoană armonioasă).

Glandele sexuale, ovarele la femei şi testiculele la bărbaţi – cu poziţie diferită, ovarele fiind situate la interior (în pelvis), iar testiculele la exterior, în scrot – sunt glandele care se ocupă de diferenţierea sexuală, de funcţia de reproducere şi de creativitatea vieţii persoanelor. Corespund chakrei rădăcină, culorii roşii şi reprezintă conexiunea fiinţei umane cu "mama Pământ" şi impulsurile animalice din propria făptură.

De altfel, primele trei chakre, de jos în sus – chakra rădăcină, a plexului sacrat şi a plexului solar – culorile roşu, portocaliu şi galben – sunt chakrele sau centrii care se ocupă de partea fizică, animalică, de echilibrare a

instinctelor fiinţei umane. La fel şi glandele endocrine corespunzătoare – glandele sexuale (reproducerea), suprarenalele (supravieţuirea) şi pancreasul (digestia) – se ocupă de funcţiile care asigură menţinerea speciei umane în plan fizic.
Chakra inimii – glanda timus – reprezintă echilibrul, trecerea între partea animalică, fizică, şi cea energetică, spirituală, umană. Această trecere se face prin experimentarea iubirii necondiţionate, ca stare specifică fiinţei umane evoluate. Iubirea necondiţionată poate fi experimentată, trăită direct, nu poate fi nici explicată, nici predată teoretic. Ea depinde de echilibrarea "importanţei de sine", a Ego-ului, construit pe nivelele inferioare de dezvoltare (hrană, sex, supravieţuire). Când acest "Ego" - "eu", "mie" ajunge să fie trăit în armonie cu "noi" - apare evoluţia dinspre animal spre spiritual.
Cele trei chakre de mai sus, chakra gâtului, al treilea ochi şi chakra coroanei – cu glandele corespunzătoare – tiroida şi paratiroidele, hipofiza şi epifiza – se ocupă de manifestarea spiritului în planul fizic, de comunicarea inter-umană dar şi inter-specii, de "cunoaşterea fără cuvinte" sau integrarea intuiţiei în experienţa umană, precum şi de acordarea fiinţei umane la energia Naturii, a Universului în care trăim şi înţelegerea sensului vieţii în corp omenesc.

Dezechilibrele care apar în sistemul endocrin pot avea orice punct de pornire – probleme materiale, cât şi probleme spirituale. De cele mai multe ori există cauze multiple şi combinate.
Dar tulburările care afectează cel mai mult şi mai tare fiinţa umană apar la nivelul glandelor suprarenale – şi apoi se extind la toate celelalte glande ale sistemului endocrin.
Vom discuta mai mult despre "glandele de stres" - glandele suprarenale, întrucât acestea sunt extrem de slăbite la oamenii moderni, după generaţii şi sute de ani de modele alimentare şi de viaţă eronate. Iar slăbiciunea ereditară a suprarenalelor afectează energetica întregului organism.
La majoritatea oamenilor, aceste glande sunt epuizate de la naştere. Pentru că mamele au suprarenalele epuizate. Numesc suprarenalele "glandele de stres", pentru că ele sunt cele implicate, în primul rând, în adaptarea corpului la stres.
În situaţii tip "stres" (în care corpul percepe o ameninţare la adresa sa), glandele suprarenale secretă cantităţi mai mari de adrenalină şi noradrenalină – care permit corpului următoarele:

1) să ia o decizie importantă de supravieţuire – să lupte, să fugă sau să rămână încremenit (dacă are destulă forţă, va lupta; dacă se simte mai slab decât duşmanul ori ameninţarea, va fugi; dacă nu are resurse nici pentru luptă, nici pentru fugă, va încremeni în loc)

2) indiferent de decizia pentru supravieţuire luată de corp – în el se produc modificări ESENŢIALE pentru îndeplinirea deciziei – adrenalina stimulează sistemul nervos simpatic – care face câteva lucruri importante: ÎNCHIDE digestia, eliminarea reziduurilor prin intestine şi rinichi, ÎNCHIDE apărarea imunitară, ÎNCHIDE funcţia sexuală şi ÎNCHIDE gândirea raţională – neocortexul, creierul modern. Cu alte cuvinte, în situaţii de stres NU MÂNCĂM, NU ELIMINĂM, NU NE MAI APĂRĂM DE MICROBI, NU NE MAI REPRODUCEM ŞI NU MAI GÂNDIM. Atunci când te urmăreşte un leu şi trebuie să faci ceva pentru viaţa ta, nu ai nevoie nici de digestie, nici de eliminare, nici de reproducere, nici de imunitate şi nici de gândire. Toată energia şi toate resursele organismului sunt redirecţionate către muşchii de la mâini şi picioare, către circulaţie şi către creierul primitiv, locul instinctelor. Ai nevoie de putere pentru a te lupta sau fugi şi de instincte rapide, pentru a găsi soluţia optimă. După ce trece pericolul, stresul acut – sistemul nervos parasimpatic începe să funcţioneze, ne relaxăm şi se re-deschid, încetul cu încetul funcţiile de mai sus ale corpului.

Oamenii prezentului reacţionează prin modificările descrise mai sus la orice fel de stresuri – de la examenele de la şcoală, liceu şi facultate, până la interviurile pentru un serviciu sau alte întâlniri importante, ori circumstanţe familiale dificile (boli sau decese ale membrilor familiei, conflicte familiale, divorţuri etc).

Majoritatea oamenilor au avut experienţa unei situaţii intense de stres, în care nu le-a fost foame, nu s-au dus la toaletă nici cu scaun, nici cu pipi, nu au gândit raţional şi s-au comportant precum "un animal hăituit".

Corpul NU poate rezista în această situaţie perioade prea lungi de timp, întrucât funcţia glandelor suprarenale se epuizează şi se pierde foarte multă energie cu menţinerea acestei stări de "simpaticotonie" continuă (adică doar sistemul nervos simpatic – cel care împinge la acţiune, este în "priză" continuu). Este nevoie şi de perioade de relaxare, de refacere, de regenerare, corespunzătoare.

După o stare conflictuală de 5 minune (o ceartă de 5 minute) – eliberarea de adrenalină are nevoie de circa 5-6 ore ulterioare pentru a fi neutralizată de organism – şi pentru toate funcţiile tip digestie, eliminare, imunitate, reproducere şi gândire raţionale să revină la starea de echilibru.

Stresul continuu, situaţiile zilnice, multiple de stres, provocările continue care apar în viaţa unei persoane şi care ameninţă supravieţuirea fie a corpului, fie a minţii sau sufletului, declanşează o reacţie continuă tip "simpatic" şi modifiicări continue tip "închiderea digestiei, eliminării, imunităţii, reproducerii şi raţiunii" - aşa cum observăm continuu la cei din jur.

Generaţia de copiii ai prezentului sunt a patra generaţie "foarte stresată" din România – după "generaţia războiului" - cu suprarenalele epuizate datorită luptei pentru supravieţuire (bunicii noştri), cu "generaţia comunismului" - cu suprarenalele epuizate datorită torturilor emoţionale şi mentale (părinţii noştri), cu "generaţia revoluţiei" - cu suprarenalele epuizate de adaptarea la schimbarea socială majoră şi bruscă (generaţia noastră) – iar ei, copiii şi tinerii de până la 23 de ani – sunt "generaţia Internetului şi telefoniei mobile" - cu suprarenalele epuizate de stimulare excesivă, fără echilibru.

Nu este nici o uimire că fiecare generaţie este mai slăbită decât cealaltă.

Slăbiciunea suprarenalelor se vede cu ochiul liber la copiii de 2 şi 3 ani din prezent (uitaţi-vă la cearcănele lor, la culoarea pielii lor, la cât sunt de agitaţi, ce somn agitat au şi cât sunt de dificil de stăpânit şi de crescut).

Să trecem în revistă pe scurt funcţiile suprarenalelor, chiar dacă ne vom repeta un pic, pentru a înţelege mai bine cu ce ne confruntăm:

1) adaptarea la stres – este funcţia principală (realizată prin sinteza de adrenalină şi noradrenalină). Epuizarea acestor neutrotransmiţători (substanţe care ajută la comunicarea între glandele suprarenale şi sistemul nervos) duce la stări de stres prelungit şi oboseală cronică, manifestate prin iritabilitate, nervozitate, chiar depresie, însoţite de ATACURI de panică (semn important al epuizarii suprarenalelor) şi palpitaţii ale inimii. Bătăile importante ale inimii, în situaţii de stres – apar datorită acestor neutrotransmiţători (care pregătesc organismul ca pentru "o luptă cu leul", deşi persoana are doar un examen de dat!). Persoanele cu suprarenalele slăbite şi lipsite de proprii neutrotransmiţători – îi "caută" în mâncare: cafea, ciocolată, dulciuri, băuturi energizante, alcool, tutun, carne şi peşte - principalii stimulatori sau aducători de neutrotransmiţători. Dacă îi opreşti unei persoane obişnuite cu acestea consumul lor, persoana va fi atât de slăbită şi obosită, de nu se va putea ţine pe picioare (aşa îţi dai seama cât de slăbite sunt suprarenalele sale).
2) Echilibrarea glicemiei (prin hormonii glucocorticoizi) – este a doua funcţie importantă a suprarenalelor, alături de pancreas şi ficat. HIPOGLICEMIA – adică glicemia SCĂZUTĂ este primul semn al epuizării suprarenalelor – iar semnele sale sunt FOAME INTENSĂ, cu slăbiciune, tremur, transpiraţie şi leşin, dacă nu mănâncă ceva IMEDIAT! Sau nevoia exagerată pentru ceva dulce, dulce şi concentrat. În timp, hipoglicemia devine hiperglicemie – şi aşa apare diabetul. 30-50% dintre cazurile de diabet sunt datorate suprarenalelor şi NU pancreasului! Diabetul la copiii, în special, este un diabet al slăbiciunii suprarenalelor.

3) Echilibrarea tensiunii arteriale (prin hormonii tip aldosteron) – este altă funcţie importantă a glandelor suprarenale. Ştim că o persoană are o slăbiciune de suprarenale dacă este constant HIPOTENSIVĂ (tensiune arterială sistolică, adică cea "mare" – sub 10). Când presiunea sub care circulă sângele în vase este atât de mică periferia este prost vascularizată – adică la mâini, picioare Şi cap ajunge sânge cu presiune mică. Şi aşa apar în timp o mulţime de probleme (slăbiciune, leşin, vertijuri, tulburări de memorie, atenţie, concentrare, tulburări de vedere, auz, miros, dar şi mâini, picioare reci, vindecare grea a rănilor etc)
4) Acţiune anti-inflamatorie prin sinteza de cortisol endogen – hormon cu acţiune importantă în lupta împotriva infecţiilor. Toţi cei cu suprarenelele slăbite răcesc uşor şi fac infecţii cu orice fel de germeni (viruşi, bacterii, fungi etc), sunt foarte uşor parazitaţi de viermi (uitaţi-vă la majoritatea copiilor din prezent) sau fac alergii la foarte multe substanţe.
5) Prin hormonii mineralo-corticoizi – suprarenalele joacă un rol esenţial în buna folosire a mineralelor în corp. În situaţia slăbiciunii lor funcţionale, multe dintre minerale NU sunt bine folosite de către celule şi apar semne de lipsă de calciu, de fier, de magneziu, seleniu sau zinc – deşi acestea există în organism. Dar NU sunt bine folosite. Iar suplimentele din minerale NU ajută, dacă suprarenalele nu funcţionează bine. Am observat la foarte mulţi pacienţi care au luat suplimente minerale de orice fel, cum se ameliorează temporar, cât iau suplimentele, ulterior agravându-se şi mai tare, în plus, apărând şi alte simptome neplăcute (ca şi cum suplimentele minerale fac şi ele ceva rău, pe lângă binele presupus a-l face).
6) Legătura suprarenalelor cu rinichii, deasupra cărora stau anatomic – arată influenţa importantă a acestor glande asupra bunei funcţii a rinichilor. Slăbiciunea suprarenalelor, provocată de stresuri, substanţe toxice şi mai ales, lipsa de odihnă – determină o proastă funcţie de rinichilor – care NU mai elimină eficient reziduurile de toxine, în special acizii reziduali ai celulelor. Astfel, organismul rămâne "îmbibat" cu propriile deşeuri, cu propriile reziduuri – şi treptat, se transformă într-o uriaşă "ladă de gunoi" (noi o numim "acidoza metabolica"). Proasta funcţie a rinichilor se vede, în mod indirect, în calitatea părului (care cade la bărbaţi sau se răreşte la femei), în calitatea unghiilor, moi şi friabile, în calitatea dinţilor, cu multe probleme la copiii şi adulţi şi în calitatea oaselor, ce devin din ce în ce mai rarefiate. Proasta folosire a mineralelor, datorită

suprarenalelor slăbite, agravează aceste dificultăţi ale ţesuturilor dure din corpul nostru.

Un semn indirect important al suprarenalelor slăbite este ţiuitul prelungit şi persistent din urechi, precum şi vertijul (ameţeala) care apar la suprasolicitare (combinaţie între hipotensiune şi dificultăţi de reglare nervoasă la nivelul analizatorului urechii). De asemenea, răul de mişcare (răul de maşină, răul de avion sau de vapor) reprezintă al semn indirect a slăbiciunii funcţionale a suprarenalelor (combinaţie între hipotensiune, reacţie vagală, atac de panică şi hipersensibilitate senzorială).

Aşa cum discutam la reacţia la stres, slăbiciunea suprarenalelor "închide" funcţiile naturale de eliminare ale corpului – atât pe cale digestivă, cât şi pe cale renală – de aceea vom vedea la persoanele stresate atât constipaţie la nivelul intestinului gros, cât şi "constipaţie interstiţială" - cum o numeşte dr. Morse – adică o stagnare a deşeurilor toxice şi reziduurilor celulare ÎN SISTEMUL LIMFATIC, considerat sistemul de canalizare al organismului. De asemenea, constatăm o proastă filtrare prin rinichi, insuficienţa funcţionării acestor organe vitale fiind una dintre problemele fundamentale cu care se confruntă oamenii moderni, stresaţi.

Dar ceea ce mi se pare CEL MAI GRAV şi cel mai serios în reacţia de răspuns la stresul continuu al vieţilor noastre îl constituie "închiderea" raţiunii, a neocortexului şi intensificarea răspunsurilor tip "creier primitiv" şi instinctuale.

Oamenii încetează să mai fie oameni, să-şi mai folosească "funcţiile superioare" de gândire, raţionament, intuiţie şi evoluţia spre spiritualitate – şi rămân "blocaţi" în modelele de răspuns instinctual (sexualitate, hrănire şi supravieţuire). Astfel se explică materialitatea excesivă în care suntem cu toţii blocaţi. Şi toate tendinţele moderne exagerate ale societăţii "civilizate". Ca şi cum întreaga societate este special proiectată şi structurată pentru a permite „creierului reptilian", acea parte primitivă din creierul nostru – care este mereu flămândă, înfricoşată şi în permanent război cu toţi şi toate, să fie elementul dominant al tuturor. Într-o situaţie în care o fiinţă umană are de ales între o variantă a creierului reptilian (supravieţuire, hrană sau sexualitate) şi o variantă a neocortexului (păstrarea umanităţii, a conexiunii cu Divinul, cu iubirea, armonia, unitatea cu Natura din jur), majoritatea oamenilor aleg prima variantă.

Cu toţii avem suprarenalele atât de slăbite – încât procesul de reechilibrare a lor, prin strategia "SĂNĂTATE 5D" prezentată în carte va fi îndelungat, treptat şi în permanenţă ameninţat de dezechilibrare la nivel alimentar sau de comportamente instinctive.

Suprarenalele slăbite sunt cauza fundamentală a proastei funcţionări a rinichilor şi a colonului (tubului digestiv, în general), cu stagnarea limfatică de care discutam anterior şi toate tulburările celulelor apărute pe acidoza indusă de aceasta.
STRESUL CONTINUU ESTE CAUZA PRINCIPALĂ A TUTUROR BOLILOR.

Cum se pot echilibra suprarenalele şi celelalte glande endocrine dezechilibrate, care sunt resursele naturale pe care le putem folosi în strategia de echilibrare?

Pentru glandele suprarenale, există o serie de preparate naturale, care le pot sprijini în reluarea funcţiei naturale şi refacere.
Dr. Morse propune o serie de tincturi fitoterapice, verificate în practica clinică:
Rădăcina de Astragalus (Astragalus membranaceus)
Rădăcina de Lemn dulce (Glycyrrhiza glabra)
Rădăcina şi frunzele de Pătrunjel (Petroselinum crispum) – excelente atât pentru glandele suprarenale, cât şi pentru rinichi
Coaja de rădăcină de Dafin (Myrica cerifera)
Fructul de ienupăr (Juniperus communis)
Frunzele de lucernă (Medicago sativa)
Rădăcina de Ginseng siberian (Eleutherococus senticosus)
Rădăcina de sarsaparila de Jamaica (Smilax ornata)
Foi de Vareh (Nereocystis leutkeana)
Scoarţă de anghelică americană (Zanthoxylum clava-Herculis)

Gemoterapia are o serie de extracte glicero-alcoolice utile pentru suprarenale:
Extractul din muguri de Coacăz negru D1 (Ribes nigrum) – principalul susţinător al suprarenalelor, un produs cu acţiuni multiple de susţinere a întregului organism
Extractul din muguri de Stejar (Quercus pedunculata D1)
Extractul din mlădiţe de Sequoia (Sequoia gigantea D1)
Extractul din muguri de Arin negru (Alnus glutinosa D1)
Extractul din muguri de Porumbar (Prunus spinosa D1)
Precum şi o serie de alte produse, testate recent, ca acţionând asupra glandelor suprarenale:
Extractul din mlădiţe de Lemn câinesc (Ligustrum vulgare D1)
Extractul din mlădiţe de Ienupăr (Juniperus officinalis D1)
Extractul din muguri de Frasix (Fraxinus excelsior D1)
Extractul din muguri de Măslin (Olea europaea D1)
Extractul din mlădiţe de Viţă de vie (Vitis vinifera D1)

Este posibil ca multe alte gemoterapice să susţină glanda suprarenală, în cadrul acţiunii lor generale de reechilibrare a organismului şi drenaj al toxinelor.

O serie de preparate produse de Plantextrakt Cluj susţin funcţia suprarenalelor.. Amintim dintre acestea:
Allectra – un spray cu acţiune anti-alergică, cu o compoziţie din Coacăz negru (Ribes nigrum) şi rădăcină de Astragalus
Poly-gemma 1 – stomac – cu Extracte din muguri de Smochin şi Arin negru (cu acţiune anti-stres şi anti-inflamatorie)
Poly-gemma 4 – sinusuri – cu Extracte din muguri de Coacăz negru, Carpen, Arin negru şi Mesteacăn pufos, cu acţiune generală de creştere a puterii de apărare a organismului, drenaj limfatic, susţinere a rinichilor şi suprarenalelor
Poly-gemma 8 – astenie psiho-fizică şi memorie – o combinaţie de extracte gemoterapice din seminţe de Mesteacăn, muguri de Stejar şi mlădiţe de Rozmarin, cu extract din rădăcină de Ginseng siberian – cu o acţiune adaptogenă importantă.

Mai multe preparate din plante cu acţiune adaptogenă, cum este Ginseng-ul siberian (Eleutherococus senticosus), dar şi fructul de Noni (Morinda citrifolia), Rodiola (Rhodiola rosea) sau Schizandra (Schisandra spicata) şi multe altele – au acţiune benefică asupra suprarenalelor.
La mulţi pacienţi cu suprarenalele extrem de slăbite, este nevoie de o susţinere "în forţă" a acestora, prin intermediul unor preparate numite "glandulare" - din extracte liofilizate de glandă suprarenală din sursă bovină sau ovină.
Pe piaţa românească de produse naturale, doar firma Secom distribuie două astfel de preparate, varianta Adrenal caps şi varianta Adrenal vitality – ambele produse având în compoziţie combinaţia între extractul uscat/liofilizat din glandă suprarenală şi plante cu acţiune tonică asupra suprarenalei (Ginseng siberian, Astragalus, Lemn dulce, Rhodiola, Ghimbir).
Există şi un produs homeopatic numit Suprarenale, care în diluţiile mici (5, 7 sau 9CH) se poate administra de 2-3 ori pe zi pentru stimularea acţiunii glandei suprarenale.
Dacă suprarenalele sunt foarte slăbite, uneori stimularea lor poate declanşa o reacţie tip agravare (cu hipotensiune, palpitaţii, leşin, slăbiciune etc) şi este necesară oprirea oricărui produs administrat şi evaluarea atentă a situaţiei.

Glandele suprarenale se pot reface NUMAI în condiţii de odihnă şi repaus, de relaxare şi izolare parţială de prea mulţi stimuli.

Epuizarea lor se produce TOCMAI datorită expunerii corpului fizic şi emoţional la un exces de stimuli, de toate felurile – iar refacerea se realizează prin reducerea expunerii la stimuli excesivi. O vacanţă prelungită, sau o izolare auto-impusă pentru perioade variabile de timp – sunt singurele soluţii pentru vindecarea unui sindrom de oboseală cronică, declanşat de o epuizare a glandelor suprarenale.
Un program regulat de viaţă, o dietă echilibrată şi o armonizare a tuturor componentelor vieţii zilnice reprezintă cheia refacerii sănătăţii întregului organism, nu numai a integrităţii funcţionale a glandelor suprarenale.

Pentru glanda tiroidă, o altă glandă importantă a sistemului endocrin, există o serie de alte formule fitoterapice cu acţiune reglatoare şi echilibratoare:
Rădăcina de cârmâz (Phytolacca americana)
Frunza de lumânărică (Verbascum thapsus)
Iarba de vineţică (Lycopus virginicus)
Coaja de rădăcină de dafin (Myrica cerifera)
Coaja de nuc negru (Juglans regia)
Bulbul de Fritilaria (Fritillaria cirrhosa)
O algă numită Fucus vesiculosum şi în principiu, toate algele – precum Spirulina, Chlorella, Kelp (o algă oceanică cu efect de detoxifiere important).
Fructul de ardei iute de Cayenne (Capsicuum anuum)
Fructul de palmier pitic (Serenoa repens)

În gemoterapie, există câteva produse importante în tratamentul hipertiroidiei, precum:
Extractul din mlădiţe de Călin de munte (Vibumum lantana D1)
Extractul din mlădiţe de Sânger (Comus sanguinea D1)
Extractul din mlădiţe de Păducel (Crataegus oxyacantha D1)
Extractul din muguri de Tei (Tillia tomentosa D1)
Pentru guşa eutiroidiană simplă, se recomandă Extractul din mlădiţe de Măceş (Rosa canina D1) şi Extractul din mlădiţe de Sânger (Comus sanguinea D1)
În hipotiroidie este indicat Extractul din Amenţi de Mesteacăn pufos (Betula pubescens D1).
Extractul din muguri de Nuc (Juglans regia D1) are un efect general de reglare a acţiunii tiroidei, alături de un efect important de drenaj limfatic (pe ganglionii limfatici) şi de detoxifiere intestinală (drenaj intestinal).

Există gemoderivate cu acţiune generală asupra întregului ax endocrin, indicate în reechilibrarea organismelor:

Extractul din mlădiţe de Zmeur D1 (Rubus idaeus D1), indicat pentru echilibrarea generală a organismului feminin (dar poate fi util şi la bărbat), cu acţiune de echilibrare asupra axului hipotalamo-hipofizo-tiroido-ovarian.
Extractul din muguri de Porumbar (Prunus spinosa D1), are aceeaşi acţiune de reechilibrare hipotalamo-hipofizo-suprarenaliană
Extractul din muguri de Stejar (Quercus pedunculata D1), indicat în special în echilibrarea generală la bărbat (dar util şi la femeie), echilibrator al axului hipofizo-tiroido-suprarenalo-genital.

Homeopatia, prin produsele sale tip organoterapic (Thyroidaea, Paratiroide, Hipophysis), care administrate în diluţii mici (5, 7 sau 9CH au acţiune stimulatoare asupra glandelor endocrine), iar în diluţii mari (30CH) au acţiune inhibitoare a acţiunii glandei respective – poate contribui la o schemă generală de reechilibrare şi refacere a sistemului endocrin.

Alături de strategiile generale de dietă şi detoxifiere, produsele naturale pentru reechilibrarea sistemului endocrin sunt esenţiale în procesul de refacere a sănătăţii corpului fizic.

În continuare, tot în cadrul capitolului general despre detoxifiere, ne vom referi la subiecte mai specifiice, legate de probleme practice frecvent întâlnite în cabinetul de consultaţie.

II. Vaccinurile - între „DA" şi „NU"

Voi prezenta un punct de vedere personal cu privire la vaccinuri. Îmi asum răspunderea pentru toate informaţiile prezentate, toate fiind experienţe trăite sau interpretări personale ale experienţelor.
În întreaga mea carieră profesională, procesul de învăţare a fost pentru mine o lungă şi dureroasă experienţă, trăită direct în contactul cu boala şi suferinţa. Anii îndelungaţi de studii, profesorii mei, miile de cărţi şi articole citite nu m-au putut învăţa atât de multe cum au făcut-o suferinţele directe ale pacienţilor sau cele personale ori ale membrilor familiei mele, bolnavi.

Subiectul „vaccinurilor" mă interesează direct de peste 20 de ani, dar în ultimul an am simţit nevoia să-mi definesc o poziţie clară faţă de el, ca urmare a întregii experienţe acumulate.
În literatura de specialitate, am citit de mult timp opinii pro sau contra vaccinării. Dar la începutul carierei mele medicale, mai ales în perioada studenţiei şi stagiaturii, fiind puternic influenţată de punctul de vedere clasic,

al şcolii de medicină, am fost un foarte fervent promotor al vaccinării, ca metodă de prevenţie a altor boli grave.
Atât de "înverşunată" am fost în poziţia mea „pro-vaccinare", încât am avut grijă ca fetiţa mea să nu scape vreun vaccin şi m-am implicat personal în întregul ei proces de „imunizare" prin vaccinuri.
Semnele mele de întrebare au început să apară când am observat cum după fiecare vaccin, copilul se îmbolnăvea pentru o perioadă din ce în ce mai lungă de timp. La început, erau doar secreţii nazale şi ceva tuse, apoi apăreau din ce în ce mai lungi episoade de bronşite, cu tuse şi secreţii. După vaccinul anti-rujeolic, agravarea generală a fost atât de spectaculoasă, iar reacţia de prelungire a tusei de după a fost de 6 luni, în ciuda tratamentelor repetate, încât am început să-mi pun întrebări.
Între timp, am început să studiez diferite tipuri alternative de medicină, începând cu acupunctura, cu fitoterapia tradiţională, cu homeopatia şi gemoterapia şi am auzit mai clar opiniile „contra" legate de vaccinare. Aducându-mi aminte de reacţiile propriului meu copil, am început să înţeleg că ceva nu este în regulă.
Am decis cu fiica mea să nu mai facă nici o vaccinare la şcoală, deşi campaniile şcolare de vaccinare semănau mult cu „voluntariatul comunist": o asistentă venea în clasă, alinia copiii, îi vaccina (fără să se intereseze dacă au alte probleme, dacă există sau nu contraindicaţii la vaccinare, dacă mai fac sau nu alte tratamente etc), fără să anunţe părinţii, fără acordul şi consimţământul acestora (mulţi părinţi habar nu au ce vaccinuri au făcut ei sau copii lor, la şcoală) şi asta era tot.
Metoda comunistă de tratament „taci şi înghite" se mai regăseşte, din nefericire, şi astăzi în şcolile din România sau în unele cabinete medicale.
Deşi în lumea civilizată se discută mult despre „Decizia informată a pacientului" – adică despre oferirea de informaţii, în limbaj simplu şi accesibil, tuturor oamenilor şi luarea unei decizii informate, cu îndrumarea medicului – această modalitate de relaţie medic-pacient nu a pătruns încă, în România, la peste 20 ani după dispariţia oficială a comunismului.

Întorcându-ne la vaccinările din şcoli, vă povesteam că stabilisem cu fiica mea să nu mai facă nici o vaccinare în şcoală, discutasem şi cu învăţătoarea ei despre alegerea noastră. Aşa încât ea s-a împotrivit cu mult curaj tuturor tentativelor asistentelor de a-i administra diferite vaccinuri, în diferitele campanii şcolare. Totuşi, a existat o excepţie. În timpul vaccinării anti-polio, cu folosirea vaccinului sub formă de picături înghiţite, o asistentă i-a spus fiicei mele că nu este vaccin, ci este „un siropel de înghiţit". Pentru fiica mea, vaccin era egal înţepătură, şi dacă a văzut că nimeni nu o înţeapă, s-a relaxat şi a stat cuminte să înghită „siropelul" dat de doamna asistentă. A doua zi

după administrarea vaccinului anti-polio oral a debutat o bronşită cu febră, secreţii nazale şi tuse, care a durat vreo două săptămâni foarte intens, iar apoi a rămas o tuse reziduală timp de 6 aproape 8 luni, pe care nu am reuşit să o tratăm cu absolut nimic. A trecut la un moment dat, singură. Acea tuse a fiicei mele a disperat-o şi pe ea, şi colegii de clasă, şi familia acasă, şi în ciuda tratamentelor cu antibiotice sau alternative (au fost încercate toate), a persistat până a trecut singură. A fost prima dată când am observat clar scăderea imunitară post-vaccinală, cu tot cortegiul ei de reacţii. Tot în acea perioadă fiica mea a început să crească foarte mult în greutate, a devenit un pic mai constipată şi a început o transformare metabolică care i-a marcat toată pubertatea şi adolescenţa. Punctul de declanşare a tuturor problemelor de sănătate cu care s-a confruntat în următorii 10 ani a fost „siropelul" – adică acea doză de vaccin anti-polio.

Din acea perioadă datează toate eforturile mele de a înţelege cum aş putea să „repar" stricăciunile provocate de vaccinuri, toate frustrările şi nemulţumirile mele legate de situaţia vaccinării în sine şi toată căutarea de răspunsuri.
În paralel cu situaţia mea personală, m-am confruntat şi în activitatea profesională cu multe cazuri în care am observat acţiunea nocivă a vaccinurilor. Dacă la început nu am făcut foarte clar legătura între vaccinuri şi reacţii, ulterior multe „conexiuni" au început să fie evidente.

Foarte la începutul carierei mele am avut în îngrijire două cazuri extrem de dificile. O fetiţă de 3 ani cu o malformaţie hepatică, care avea o stare generală de acidoză şi căreia alopaţii nu-i dădeau mari şanse de supravieţuire. Am început un tratament homeopatic la ea şi părea că-şi revine, evoluţia în câteva luni era bună, staţionară şi începusem cu toţii să prindem speranţe. Fetiţa avea o hepatomegalie impresionantă, iar sub tratament ficatul se micşorase evident şi starea ei era foarte bună. Într-o zi, mama fetiţei îmi spune că a fost chemată să facă vaccinul anti-polio şi mi-a cerut părerea. Eram înainte de propria experienţă personală cu fiica mea, aşa că i-am dat acordul să facă vaccinul. „Dacă trebuie, cu siguranţă îl veţi face".
La câteva zile după vaccinare, fetiţa a făcut o „răceală", cu secreţii şi tuse, apoi a intrat într-o stare de acidoză, ficatul a revenit „peste noapte" la dimensiunile lui gigante, copilul a început să se simtă din ce în ce mai rău, am început să citesc zi şi noapte despre posibile tratamente, am încercat orice ştiam în acea perioadă, dar toate eforturile au fost în zadar. În două luni, fetiţa a murit.
Pentru mine, medic tânăr, a fost o mare lovitură şi un mare traumatism. Toţi cei din jur îmi tot spuneau că oricum acesta ar fi fost deznodământul, dată

fiind malformaţia hepatică cu care se născuse copilul. Dar eu am văzut evoluţia favorabilă cu tratamentul homeopatic şi am observat reacţia după vaccinare. Am întrebat mulţi colegi şi toţi mi-au spus că a fost o coincidenţă, că vaccinul anti-polio nu avea nimic de-a face cu „decompensarea" hepatică a copilului.
După ce am observat aceeaşi reacţia la fiica mea, mi-am amintit cazul acestei fetiţe şi ceva s-a luminat în capul meu.
Vaccinul anti-poliomielitic declanşează reacţii la nivel hepatic semnificative!
Am început să regândesc şi alte situaţii cu care m-am confruntat la acel început de carieră.

Am mai avut o situaţie a unui tânăr de 17 ani cu un cancer testicular impresionant, apărut brusc în clasa a XI-a. În acea perioadă, în clasa a VIII-a şi a IX-a erau regulate campaniile de vaccinare şcolare – fie pentru testare IDR, cu vaccinare ulterioară BCG, fie de rapel pentru DT sau anti-rujeolic.
În timp ce îngrijeam acel tânăr minunat, care se stingea în fiecare zi din cauza metastazelor pulmonare şi hepatice (în ciuda operaţiei chirurgicale care îndepărtase giganta tumoare testiculară), mă tot întrebam ce anume din organism ar putea declanşa modificări atât de importante imunitare, încât să invadeze cu celule tumorale un organism atât de tânăr. Am vorbit multe cu acel pacient minunat al meu, mi-a povestit de vaccinări şi micile reacţii după ele (dureri locale, febră, starea proastă câteva zile), dar n-am făcut nici o legătură, pe atunci, între ele şi situaţia lui ulterioară. Decesul acelui băiat de 17 ani, dispariţia prematură a altui suflet tânăr, a reprezentat o altă încercare pentru credinţa medicului tânăr, în formare, care eram atunci.
De atunci nu am încetat să mă întreb de ce mor copiii şi tinerii, cu afecţiuni ciudate şi aparent incurabile? Şi care este legătura acestor decese cu vaccinurile?

Munca mea la cabinetul de homeopatie a început în urmă cu 15 ani, iar numărul de pacienţi a crescut progresiv, pe măsură ce experienţa mea creştea şi rezultatele mele terapeutice erau mai bune. Şi printre alte probleme cu care am început să mă confrunt la cabinet, au apărut „reacţiile post-vaccinale". La început, cele imediate şi evidente.
Îmi amintesc cazul unei fetiţe cu encefalită post-vaccin anti-rujeolic. Mama acesteia era extrem de revoltată împotriva vaccinului care a transformat un copil normal şi sănătos, într-un handicapat, după vârsta de 1 an şi jumătate. Dar cărţile noastre medicale spun că acest lucru este posibil şi nu dau mai multe explicaţii sau lămuriri. Decât dictonul social „sacrificarea individului pentru binele grupului". Dar îi puteam spune aşa ceva mamei îndurerate a acelui copil?

Multe alte cazuri erau mai puţin spectaculoase, copiii cu multe afecţiuni respiratorii, digestive sau ale pielii, apărute după vaccinuri. Şi evoluţia foarte dificilă a bolilor, în ciuda multor tratamente încercate, m-a făcut să mă tot întreb ce este în neregulă la copii, ce se întâmplă de fapt?

În ultimii ani, au apărut din ce în ce mai multe cazuri de autism la cabinet. Primul caz pe care l-am identificat eu personal a fost extrem de tulburător pentru mine. Părinţii nu realizau, dar acel copil pur şi simplu, nu era prezent în încăpere. Avea multe stereotipii şi ticuri şi nu făcea contact vizual direct cu nimeni. Mi s-a părut extrem de neobişnuit şi acum 10 ani nu ştiam mai nimic despre autism sau spectrul autist. Iniţial am crezut că este un caz singular, mai neobişnuit şi nu i-am dat mare importanţă. Apoi a mai apărut un caz şi încă unul. Numărul lor a crescut exponenţial în ultimii ani şi acum 2 sau 3 ani, m-am trezit că am câte un astfel de caz săptămânal. Deja m-am neliniştit mult, pentru că nu ştiam nimic despre această problemă, nu reuşeam să înţeleg ce se întâmplă acestor copii şi bineînţeles, nu puteam găsi un tratament să-i ajute.

Atunci am început să citesc despre dr. Tinus Smits din Olanda şi despre dr. Jean Elmiger din Elveţia şi am aflat despre munca lor de o viaţă (de peste 40 ani a dr. Elmiger şi de peste 20 ani a dr. Smits) pentru a atrage atenţia comunităţii medicale asupra efectelor negative ale vaccinurilor.

Am intrat în contact cu alţi colegi medici care au avut experienţe personale cu vaccinuri la copiii lor, care au început şi ei aceeaşi căutare, ca şi mine, mânaţi atât de problemele personale, cât şi de cele profesionale.

Îmi amintesc şi acum de un caz de autism la copilul unor colegi medici din Iaşi, care m-au consultat cu peste 10 ani în urmă, dar pe care nu am prea putut să-i ajut mult cu ceea ce ştiam atunci. Nici măcar nu înţelegeam ce li se întâmplă copilului lor.

În anul 2010, am făcut în Olanda, la Waalre, cursul de terapie CEASE, pentru „eliminarea spectrului autist", în care se discută foarte mult despre efectele negative ale vaccinurilor şi altor substanţe chimice, administrate în special în perioada sarcinii şi în primii ani de viaţă ai copiilor.

Una dintre indicaţiile terapeuţilor care au predat la curs a fost să începem „terapia de detoxifiere" pe noi înşine, să simţim pe noi efectele şi în special, să lucrăm pe „detoxifierea" efectelor vaccinurilor primite în propria copilărie.

Spiritul meu explorator a simţit oportunitatea şi am început propria experienţă. Făcându-mi propria „Listă de verificare", adică o listă în ordinea cronologică, pe cât posibil, a tuturor tratamentelor făcute în timpul vieţii mele, am realizat că multe dintre problemele copilăriei şi adolescenţei mele, care s-au prelungit şi în viaţa de adult au fost rezultate în urma vaccinurilor. Tatăl meu îşi ţinea jurnale zilnice foarte detaliate, cu evenimentele importante ale vieţii lui. După moartea lui, acestea au fost păstrate într-o ladă undeva în casă. Studiind de

curând jurnalele lui, am găsit însemnări de genul: „Sorina este foarte bolnavă după vaccinul de 1 an, are febră şi nu mănâncă".
Tatăl meu a încercat în copilărie să interzică asistentelor să-mi facă vaccinurile. El observase efectele negative post-vaccinale şi avea destulă putere de convingere şi iubire pentru copil, cât să se lupte cu un întreg sistem medical. Doar că fiind navigator, el pleca pe mare. Iar mama rămânea singură, în mijlocul familiei de asistente medicale şi medici, care o forţau să-i dea copilului „cea mai bună îngrijire medicală cu putinţă". Aşa că am primit destule vaccinuri.
Mulţumită poziţiei tatălui meu, mult mai puţine decât ar fi vrut mătuşile mele asistente. Dar toate şi-au lăsat „amprenta" negativă asupra corpului.
După vaccinarea anti-variolică (pe care eu, din nefericire, am apucat-o), am avut multe episoade de angine purulente şi într-un final, s-a decis operaţia – astfel încât am rămas fără amigdale. Dar cu o mare sensibilitate la răceli (totul s-a mutat la bronhii, este adevărat că n-am mai făcut puroi în gât).
După vaccinurile şcolare, din clasele I-II (cuplate cu dieta acidă "normală" a copilăriei) a debutat o sinuzită frontală îngrozitoare, care mi-a afectat ani de zile zona respiratorie. Tratamentele cu antibiotice, cu cortizonice, puncţiile sinusale frontale, făcute cu anestezie locală, toate au afectat starea metabolismului meu. După clasa a V-a, am crescut foarte mult în greutate. Am devenit foarte mâncăcioasă şi consumatoare de zahăr şi dulciuri în exces. Era doar o reacţie de compensare a unui organism afectat, deja recunoaşteţi semnele epuizării suprarenalelor şi a tiroidei, atât de mult discutate până acum.
Când începusem să mă echilibrez şi să mă simt mai bine, către finalul şcolii generale, au început vaccinările din clasa a VIII-a şi apoi din clasa a IX-a şi a XII-a. După fiecare vaccinare am avut probleme de sănătate. În a XII-a am reuşit să-mi pierd şi apendicele, după un episod de apendicită acută, apărut la nici o lună de la testarea IDR la tuberculină (nu, nu este un vaccin, dar este aceeaşi substanţă tip vaccin, la care organismul reacţionează la fel de intens).
Tot liceul şi toată adolescenţa am avut tulburări de comportament tip melancolie şi depresie, gânduri mohorâte, mă simţeam izolată şi neînţeleasă de nimeni. Toţi spuneau că sunt „reacţii normale ale adolescenţei".
Dar dacă erau doar „reacţii ale vaccinurilor" despre care nimeni nu ştie prea multe şi nu înţelege mai nimic? Acum realizez că îmi fusese afectat întregul sistem limfatic (deja mult "amputat" de intervenţiile chirurgicale), că suprarenalele şi sistemul endocrin erau în dezechilibru şi întregul sistem nervos funcţiona deficitar.

Începând detoxifierile vaccinurilor din copilărie, după Schema lui Tinus Smits, am făcut toate schemele tip anti-vaccinal, cu vaccinul DTPer (diftero-tetanos-pertusis), apoi am continuat cu Anti-polio, cu BCG-ul, cu vaccinul anti-variolic, vaccinul anti-tetanos şi vaccinul DT. După ce am terminat cu vaccinurile, am făcut şi detoxifierea pe alte substanţe potenţial toxice, precum anestezicele locale, generale, antibiotice (produs tip poli-antibiotice), razele X (neutralizarea radiografiilor), poli-radiaţii (radiaţii computer, telefon mobil, alte radiaţii), xilomethazolină (substanţa activă din Rinofug, Olynth, Bixtonim), poli-cortisonice, contraceptive şi multe altele (inclusiv detoxifieri la tutun, alcool, zahăr, dioxină).
În perioada acestor tratamente am avut multe reacţii fizice şi emoţionale, dar cel mai important, mi-am adus aminte de multe dintre trăirile adolescenţei şi copilăriei, de multe stări de melancolie, depresie şi mai ales, starea de izolare.
Aceasta a fost tema adolescenţei mele, „izolarea".
Aceasta este tema autismului, „izolarea" – copiii se izolează într-o lume numai a lor.
Este ceva ce observ de un timp la oamenii din jur – se simt izolaţi, de semenii lor, de Natură, de tot ce-i înconjoară.
Şi când te simţi izolat, te simţi neputincios, singur şi vulnerabil. Eşti "deconectat" de la Sursa de energie a Universului.
Aşa că te năpădeşte frica şi îţi iei toate măsurile să te poţi apăra. Pentru că te simţi „lipsit de apărare".

Şi am ajuns la o temă esenţială, la care mă gândesc de mult timp. APĂRAREA.
Mă gândesc la această temă de când am scris cartea cu „Întărirea imunitară".
Pentru că imunitatea corpului nostru înseamnă APĂRARE.
De mulţi ani, de când observ incidenţa în creştere a diferitelor boli şi tulburări degenerative, mă tot întreb: ce se întâmplă cu APĂRAREA NATURALĂ a corpului omenesc, cum de se poate pierde, ce anume cauzează tulburările ei atât de puternice, încât ajunge aproape să dispară?
CE SE ÎNTÂMPLĂ CU APĂRAREA IMUNITARĂ a copiilor? Dar cu cea a adulţilor?

Eu mi-am găsit o serie de răspunsuri şi sunt în căutarea altora, mai cuprinzătoare. Poate că multe dintre ele nu sunt pe placul sau pe înţelesul multora dintre colegii mei medici, sau a multor pacienţi. Dar pe măsură ce creierul meu iese de sub influenţa energiilor blocante ale atâtor substanţe folosite în copilăria mea, legăturile pe care încep să le fac, folosirea intuiţiei

alături de cunoaşterea medicală de peste 20 ani mă ajută să înţeleg şi să integrez multe detalii într-o imagine de ansamblu care capătă sens.
Sunt un om foarte raţional. Caut multe explicaţii şi nu mă mulţumesc cu puţin. Citesc enorm de mult, am acces la literatură de specialitate în mai multe limbi (cunosc patru limbi). Declar acest lucru nu să-mi cresc şi mai mult "importanţa de sine", ci pentru a vă face să înţelegeţi că nu sunt doar o femeie visătoare, care îşi imaginează ori închipuie lucruri şi inventează poveşti. Fiind femeie, am folosit şi mă încred în permanenţă în intuiţia mea. Căreia i-am acordat un loc important, alături de formarea mea profesională. Învăţ şi merg la cursuri în mod continuu. De la 7 ani, de când am început procesul organizat de învăţare, eu continui şcoala. Pentru mulţi oameni, şcoala se termină după liceu sau facultate. Pentru mine, ea continuă de atunci, în fiecare zi. Este alegerea mea şi îmi place să învăţ în fiecare zi lucruri noi. Sunt un şcolar perpetuu.
Tocmai pentru că sunt o persoană raţională, citită şi şcolită, am avut nevoie de mult timp să accept ca reale, ca valide observaţiile din practică. Am avut nevoie de experienţa personală *(pe care o voi continua) pentru a putea trăi* direct adevărurile pe care le descopăr prin cunoaştere şi intuiţie.
Prezenta carte nu este un exerciţiu de imaginaţie.
Este expunerea experienţelor mele şi a celor care m-au onorat cu sprijinul lor, filtrate prin raţionalitate şi folosite pentru a descoperi o stare de fapt.

OPINIE PERSONALĂ cu privire la ACŢIUNEA VACCINURILOR
Întreaga practică a vaccinărilor este o metodă eronată, făcută într-un scop imaginar.
Înţelegerea actuală a modului de funcţionare a organismului, a apariţiei dezechilibrelor fizice şi emoţionale prin auto-intoxicarea organismului cu reziduuri acide m-au ajutat să conştientizez următoarele:
Corpul nostru este o minune de creaţie, perfect în structura şi funcţiile sale.
În ADN-ul fiecărei celule există tot ceea ce aceasta are nevoie pentru a funcţiona la infinit, pentru a se reface, regenera şi repara, de câte ori are nevoie.
Singurele condiţii necesare pentru viaţa îndelungată a celulelor este buna calitate a celor două fluide cu care TOATE celulele noastre vin în contact – sângele şi limfa.
Astfel, calitatea sângelui este cea care asigură NUTRIŢIA tuturor celulelor.
Iar calitatea limfei este cea care asigură ELIMINAREA tuturor reziduurilor acide, produse ca urmare a acţiunii zilnice a celulelor.
Calitatea sângelui este asigurată prin "hrana" pe care o introducem în organism (mâncare, apă, aer şi tot ce punem pe piele).

Calitatea limfei este asigurată prin funcționarea optimă a organelor de eliminare ale corpului – rinichii, intestinul gros (colonul), accesor pielea (cu transpirația), aparatul respirator (cu mucoasele respiratorii) și menstruația la femei. Calitatea eliminărilor este condiționată de funcționarea sistemul nervos autonom (simpatic și parasimpatic), echilibrat prin intermediul neurotransmițătorilor (sistemul endocrin). Cu alte cuvinte, calitatea limfei depinde de REACȚIILE noastre emoționale și fizice, de modul în care percepem lumea exterioară.
Atât calitatea sângelui, cât și calitatea limfei – depind de modul în care LUMEA EXTERIOARĂ pătrunde în MEDIUL INTERN al organismului nostru – în toate felurile – în mod fizic, direct (hrana) sau în mod enegetic, indirect (stimulii emoționali sau fizici – radiații, interacțiune umană etc).
Orice pătrunde în organismul nostru, declanșează o reacție a organismului.
Care poate fi reacție de ACCEPTARE – preluare și folosire a ceea ce pătrunde în organism.
Sau poate fi o reacție de APĂRARE – și de respingere a ceea ce pătrunde.
Există mecanisme declanșate de cele două tipuri posibile de reacții – ce pot fi folosite în fiecare moment al vieții noastre pe pământ.
Observăm din nou NATURA DUALĂ a vieții pe pământ, care se regăsește iar și iar, indiferent ce descriem, despre ce vorbim.
Indiferent că vorbim despre cele două fluide vitale (sânge și limfa), despre cele două părți ale chimiei (acid, alcalin), despre cele două tipuri de experiențe trăite de corpul fizic (exterior, interior) sau despre cele două tipuri de reacții ale sale (acceptare, apărare).
VIAȚA ESTE UN CONTINUU PROCES DE DECIZIE. Între două opțiuni, de fiecare dată (uneori, par că sunt mai multe opțiuni, dar dacă vom cerceta numitorul lor comun, de fiecare dată vom ajunge la două).

De ce introducerea aceasta lungă și filozofică?
Pentru a vă arăta că organismul nostru are o inteligență interioară înăscută, care știe cum să reacționeze la orice circumstanță, funcție de programarea din ADN-ul celular.
Corpul nostru știe să se apere singur de orice fel de provocare din exterior.
Teoria lui Pasteur, susținută 200 de ani de medicina modernă este o teorie eronată, care consideră drept cauze principale ale bolilor și suferințelor oamenilor GERMENII DIN EXTERIOR. Este o teorie în concordanță cu modalitatea mentală tip agresiv – avem la exterior dușmani, trebuie să ne apărăm de ei și să-i omorâm.
Este acea mentalitate pe care Iisus a încercat să o combată în urmă cu peste 2000 ani, indicându-le oamenilor să caute în interior, NU la exterior – cauza problemelor lor.

Dar iată-ne în societatea prezentă, numită "civilizată", tronând peste mii de descoperiri tehnice impresionante – şi continuând să căutăm duşmani nevăzuţi în exteriorul nostru – care vin peste noi "când ne este lumea mai dragă", precum teroriştii – şi ne transformă în victime inocente, ce nu au nici o şansă de ripostă.
Întreaga situaţie sună destul de ciudat pentru cineva care stă şi o analizează raţional.
Dar oare ce se întâmplă cu organismul nostru, cu mecanismele naturale de apărare ale corpului nostru, de se permite pătrunderea atâtor germeni, viruşi, bacterii şi paraziţi – care să ne transforme celulele şi ţesuturile în câmpuri de bătălie însângerate?
Ce poate să ne slăbească atât de tare buna funcţionare interioară?
Ce fac oamenii de mii de ani, de se menţin în stare de slăbiciune, de victime, ce anume le-a răpit puterea interioară de a face faţă atât agresivităţii fizice, cât şi emoţionale?
Cum ne-am transformat din făpturi puternice (suntem cu toţii fraţii lui Iisus, putem fii şi face ca şi el, şi mult mai multe!) în neputincioşi şi plângăcioşi, ascultând ba de unii, ba de alţii, stând în stare continuă de confuzie şi trăind viaţa ca un vis înceţoşat?

Răspunsul pe care l-am găsit în prezent şi pe care îl verific – validarea urmând să vină doar în timp – este ALIMENTAŢIAşi STILUL DE VIAŢĂ.
Aşa cum v-am prezentat până acum, există erori FUNDAMENTALE în modul de viaţă al oamenilor. Erori care se perpetuează de generaţii, ţinându-ne în beznă şi oprindu-ne să ne experimentăm puterea interioară şi manifestarea a ceea ce suntem, cu adevărat.

Vaccinurile sunt doar o parte dintre aceste ERORI importante care ne ţin în întuneric, sub pretextul că "ne apără de rele"!
Cum ar putea vaccinurile să ne apere de viruşi şi bacterii, dacă noi continuăm să ne alimentăm zilnic cu hrană producătoare de aciditate, care determină stagnări şi blochează sistemul limfatic – principalul sistem de curăţare al organismului de reziduuri acide celulare, dar şi PRINCIPALUL SISTEM IMUNITAR al corpului?
Cum ar putea vaccinurile manufacturate de oameni, pornind de la sânge de cal sau alte mamifere, folosind incubaţia pe ou de găină şi substanţe chimice de atenuare a virulenţei germenilor – tip formaldehidă, precum şi conservanţi pe bază de săruri de mercur (thiomersal) sau aluminiu (hidroxid de aluminiu) – să fie de folos maşinii biologice delicate a celulelor umane – care are nevoie doar de carbohidraţi simpli (ca şi combustibil), de puţini aminoacizi (pentru refacere structurală) şi câţiva acizi graşi esenţiali, pentru protecţie? Cum ar

putea o combinaţie de substanţe toxice şi proteine străine să fie de folos corpului omenesc?
Am citit şi înţeleg ipotezele ştiinţifice pe care se bazează teoria vaccinării.
Dar toate efectele secundare devastatoare pe care le-am constatat în practica clinică din ultimii 20 ani invalidează şi infirmă această teorie – arătându-i falsitatea.

Mesajul "energetic" pe care îl dă vaccinul corpului unui copil (dincolo de toxicitatea chimică evidentă) este următorul: "Tu nu eşti în stare să te aperi, lasă-mă pe mine să-ţi arăt cum se face!"
Şi sistemul imunitar al copilui "răspunde" - "Bine, arată-mi tu!" şi "se închide", aşteptând protecţia de la vaccin.
Dincolo de nivelul energetic, la nivel chimic, vaccinurile declanşează reacţii complexe la nivelul sistemului limfatic, întrucât acesta se trezeşte cu diferiţi "agresori" introduşi direct în sistem, fără a mai trece prin tubul digestiv – unde are loc o prelucrare a lor şi o "avertizare" a sistemului de apărare, că "vin invadatorii". Când organismlui i se introduc substanţe direct în sânge sau ţesuturi, fără a trece prin "căile naturale" de introducere, acesta se trezeşte asediat din interior, fără a fi în stare să-şi pregătească apărarea.
Vaccinul este un adevărat "cal troian" introdus în organism.

Persistenţa acceptării vaccinării drept tehnică de "prevenţie" a bolilor înseamnă o continuă neacceptare a realităţii. În loc să învăţăm copiii şi oamenii să-şi asume responsabilitatea pentru menţinerea propriei sănătăţi, împuternicindu-i cu informaţii şi învăţându-i că prin hrana zilnică şi prin gândurile şi emoţiile lor zilnice, îşi pot întări organismul şi-şi pot reface sănătatea şi vindeca SINGURI bolile – le oferim continuu soluţii exterioare, continuând să le menţinem mentalitatea separării şi a izolării.

Împuternicirea şi educarea oamenilor înseamnă COMUNICARE, CONECTARE, împărtăşire de experienţe, trăire şi experimentare directă a unui proces de vindecare şi apoi sprijinirea celorlalţi, pentru a trece prin acelaşi proces.
Menţinerea "armelor" medicinii modeme – precum vaccinuri sau diferite medicamente chimice – pentru fiecare simptom, o pastilă de înghiţit – susţine NEPUTINŢA şi starea de victimă a oamenilor (n-au nici o vină, săracii, a dat boala peste ei!) şi menţinerea lor în izolare, frică şi stare continuă de "apărare" de atacuri şi agresiuni.
Dacă medicina modernă, cu toate soluţiile sale "chimice" ar funcţiona, atunci medicii, cei care au acces la toate informaţiile, ar trebui să fie printre cele mai

sănătoase persoane de pe planetă. Dar uitându-ne la cei care ne tratează, vom verifica proverbul "cizmarului care nu are are încălțăminte bună".
Medicii sunt printre persoanele cele mai suferinde și mai nefericite de pe planeta Pământ. Ceilalți oameni, care nu înțeleg prea multe despre boală și sănătate, despre mintea și corpul lor – pot trăi într-o stare de "pseudo-magie" a gândirii, în care mai speră că cineva, undeva, știe și îi pot ajuta.
Dar medicii care studiază medicina modernă – și care în toate cercetările lor ajung invariabil la partea aceea din cărți, scrisă mic "nu se cunoaște cauza acestei boli" - își dau seama de limitările și neputința științei în care și-au pus cu toții speranța. Iar sistemul în care sunt prinși de la începutul formării lor nu le oferă nici o șansă de a putea gândi cu mintea lor, de a-și clarifica întrebările sau de a-și cerceta ideile. Toți cei care doresc să o facă sunt nevoiți să iasă "în afara sistemului" oficial. Care nu tolerează nici o abatere de la standarde, în cel mai "comunist" mod cu putință.
Nu doresc nici să critic sistemul medical, nici pe medicii care aleg să-și desfășoare activitatea în el, pentru care am un mare respect și o mare compasiune. Am cunoscut persoane remarcabile, inteligente și căutătoare, prinse în plasa iluziilor țesute în sistemul medical modern. Încerc doar să prezint o stare de lucruri, dorind să las la o parte orice judecată sau critică, doar expunând o situație de fapt.

Intenția mea inițială a fost să scriu o carte despre vaccinuri și experiența mea personală în detoxificarea vaccinurilor.
Ulterior, am realizat că problema vaccinărilor este doar o mică piesă de puzzle în tema "intoxicării generale" a corpului omenesc, de aceea am redus-o la doar un mic subcapitol din capitolul "detoxifieri".
Alți autori înaintea mea au tratat pe larg și foarte profesional problema vaccinărilor.
Puteți citi următoarele cărți pentru informare:
Dr. Louis de Brouwer – Vaccinarea, eroarea medicală a secolului, pericole și consecințe – Editura Excalibur, 2007
Dr. Christa Todea Gross – Vaccinurile: prevenție sau boală? - o nouă patologie pediatrică, Editura Christiana, 2012
Dr. Randall Neustaedter – The Vaccine Guide – Risks and Benefits for Children and Adults – North Atlantic Books, Berkeley, California, 2002
Dr. Jean Elmiger – Rediscovering Real Medicine, The New Horizons of Homeopathy, Element Publishing House, 1998
Kate Birch – Vaccine Free – Prevention and treatment of infectious contagious disease with homeopathy, second edition, Narayana Publishers, 2010

Harris L. Coulter, Barbara Loe Fisher – A Shot in the Dark – Why the P in the DTP vaccination may be hazardous to your child's health, Avery books, 1991
Harris L. Coulter – Vaccination, social violence and criminality – The medical assault on the american brain, North Atlantic Books, Berkeley, California, 1990

Desigur, în lume, sunt zeci sau sute de cărți și articole critice despre vaccinuri, în care sunt descrise experiențele personale ale multor medici și pacienți. Iar pe Internet sunt site-uri întregi dedicate problematicii vaccinării.
Cu multe discuții pro și contra – care devin de multe ori părtinitoare, violente și chiar agresive, indiferent de partea de care se situează.
Aceasta este problema atât a cărții dr. Louis de Brouwer, tradusă în limba română, o carte foarte documentată și bogată în informație, dar cu energia tip agresiv-războinică a autorului, reieșind din multe pagini, cât și a tuturor cărților lui Harris L. Coulter – un excelent documentarist de cărți medicale.

Majoritatea maeștrilor spirituali susțin că Pământul, lumea materială în care trăim, este o lume de predatori, o lume a războiului și agresivității.
Și poți observa cum acest spirit războinic penetrează toate planurile sociale, inclusiv lumea științifică – care se declară "obiectivă și detașată".
Dar se vede cu ochiul liber cum atât lumea medicală, cât și cea a naturiștilor – își apără punctele de vedere în mod agresiv, încercând să impună cu forța rezoluția "eu am dreptate și tu nu ai".

De aceea am decis să nu extind foarte mult capitolul controversat al vaccinurilor, pentru că mă prind, inconștient, în tot acest "război" declanșat de subiectul respectiv. Am ales doar să prezint câteva dintre efectele obținute cu detoxifierile personale și câteva rezultate clinice mai interesante.

Scurte cazuri clinice:
Caz clinic 1 – fetiță de 4 ani, cu tulburări de comportament tip timiditate, frică și teamă extremă de oricine și orice, refuzul socializării (agravarea comportamentului la încercarea de mers la grădiniță), cu dificultăți de vorbire și o imunitate destul de precară (răceli frecvente, în special respiratorii). Istoria personală a copilului indică administrarea tuturor vaccinurilor, inclusiv a celor două doze de vaccin anti-tetanos în sarcina mamei, precum și multiple tratamente cu antibiotice, anti-termice, anti-inflamatorii. Începem detoxifierea vaccinurilor cu schema pentru anti-tetanos, cu susținerea cu remedii a intestinului, rinichilor, sistemului limfatic. După o agravare inițială fizică (ca o răceală, cu febră, secreții, tuse etc), la circa o lună, copilul își schimbă complet și total comportamentul, devine mult mai sociabilă, acceptă grădinița,

nu mai prezintă teamă, vorbirea se îmbunătăţeşte evident. Toată lumea remarcă schimbarea. Se continuă detoxifierea cu alte 3 scheme de detoxifiere – pentru vaccinurile BCG, DTPer şi anti-polio – şi imunitatea copilului se îmbunătăţeşte semnificativ, prezentând ocazional unul, cel mult două episoade de răceli uşoare pe an, în următorii 3 ani.

Caz clinic 2 - Pacientă de 35 ani, cu eczemă gravă a feţei dorsale a mâinilor, extinsă treptat pe antebraţe, cu pielea uscată, crăpată, sângerândă, cu mâncărime intensă şi probleme emoţionale din cauza acestei probleme. Două tentative de tratament homeopatic şi local au eşuat – şi atunci am făcut un istoric amănunţit al pacientei. Am aflat că eczema a apărut la scurt timp după un vaccin anti-tetanic, făcut pentru o rănire mai profundă. Am aplicat detoxifierea vaccinului anti-tetanic şi în 3 luni de zile, eczema s-a curăţat complet şi nu a mai revenit în următorii ani de urmărire a persoanei.

Caz clinic 3 - Pacientă de 28 ani, cu acelaşi tip de eczemă apărut pe membrele superioare, dar şi pe corp şi extinzându-se spre spate, la istoric am găsit prezenţa vaccinului anti-tetanic, făcut pentru un incident tip muşcătură de câine, după detoxifierea vaccinului, eczema dispare.

Caz clinic 4 – Pacientă de 40 ani, se prezintă cu tumefacţia braţului şi pareză uşoară la nivelul braţului stâng după vaccinare anti-gripală. Pacienta este sigură că acest vaccin a produs problemele braţului, întrucât din momentul acelei vaccinări, nu i-a mai fost bine, ca stare generală, iar la o lună a apărut şi s-a accentuat puternic problema cu braţul. Detoxifierea vaccinului anti-gripal a dus la diminuarea şi dispariţia problemelor în circa o lună de zile – certificând faptul că vaccinul a declanşat dezechilibrul pacientei.

Am prezentat doar câteva scurte cazuri pentru a indica faptul că vaccinările AU efecte importante asupra sănătăţii organismului.
Cele mai intense reacţii negative le-am observat în urma vaccinărilor MULTIPLE – cu mai multe vaccinuri odată.
O realitate observată în practica zilnică este aceea că organismul omenesc NU POATE FACE ÎN ACELAŞI TIMP DOUĂ BOLI GRAVE.
Toţi cei care au afecţiuni cronice (dureri articulare, dureri musculare, dureri de cap etc) observă că în timpul unui episod acut de răceală, se ameliorează şi aproape dispar simptomele lor "obişnuite" (durerile de cap sau de articulaţii). Ca şi cum organismul îşi concentrează forţele de vindecare asupra bolii mai grave, mai recent apărute, pentru a o soluţiona prima. Apoi, după ce se vindecă episodul acut, re-apar vechile probleme ale persoanei respective.
Deci corpul NU poate trăi simptomele mai multor tulburări ÎN ACELAŞI TIMP.

Dacă veţi înţelege această realitate – deja aţi înţeles ce se întâmplă cu organismul omenesc în prezent (de fapt, "acutul" este tentativa de "curăţenie" a corpului de toate reziduurile care au creat problema cronică).
Societatea modernă ne forţează să acceptăm soluţiile "rapide" tip "doi în unu" sau "trei în unu" - de la alimentaţia noastră (cu "multe în unu"), până la tratamentele medicale şi vaccinuri (cu "şase în unu" - ca în cazul vaccinului Infanrix hexa!).
Corpul NU POATE REACŢIONA eficient la şase-şapte agresori în acelaşi timp!
Imunitatea şi sistemul limfatic se blochează efectiv – încercând să facă faţă la cinci-şase-şapte viruşi sau germeni diferiţi, în acelaşi timp.
Imaginaţi-vă că şapte persoane încearcă să vorbească cu dumneavoastră în acelaşi timp. Cum va fi atenţia dumneavostră?

Asta vi se întâmplă zilnic, datorită "bombardamentului" de stimuli la care sunteţi supuşi. Când intraţi într-un mall modern – toate simţurile dumneavostră sunt pur şi simplu agresate de toţi stimulii din jur – iar atenţia şi energia corpului se disipează rapid. De aceea multe persoane se simt realmente epuizate după o vizită la un mall sau super-market.
La fel, organismele persoanelor care primesc vaccinuri complexe se simt "agresate" la maxim de vaccinurile complexe. Dar şi vaccinurile simple declanşează reacţii tip apărare la nivelul sistemului limfatic (aţi observat câte simptome ale pielii apar după vaccinuri), întrucât Nu este vorba doar de virusul atenuat! Într-un vaccin, pe lângă acest virus sau germene atenuat, există şi alte substanţe chimice, special introduse pentru conservarea vaccinului şi atenuarea virulenţei virusului. Adică este aceeaşi problemă – de STIMULI AGRESIVI MULTIPLII.
Iar corpul nu reuşeşte să facă faţă, prin imunitatea pe care o are, atacului MULTIPLU!

Aşa se epuizează suprarenalele unei persoanei suprasolicitate în mediul extern şi tot aşa se epuizează apărarea imunitară la nivelul sistemului limfatic, în mediul intern.

MAI MULT nu înseamnă MAI BINE!
Am descoperit acest lucru în practica mea zilnică, în care mă confrunt repetitiv cu efectele secundare ale vaccinurilor – la majoritatea copiilor, dar şi la foarte mulţi adulţi.

Alte observaţii personale cu privire la vaccinuri:

Dintre toate vaccinurile "obligatorii" ale copilăriei (care nu sunt "obligatorii" întrucât nu există nici o susţinere legislativă în acest sens, fiind doar "impuse" de sistemul medical), cele care dau cele mai intense reacţii la nivel neurologic – adică vaccinurile la care au apărut clar tulburări de comportament la copiii, tulburări de vorbire şi chiar reacţii tip "spectru autist" - au fost vaccinul rujeolă-oreion-rubeolă (pe primul loc), vaccinul anti-tetanos (al doilea loc) şi vaccinul anti-polio (al treilea loc). Toate vaccinurile au determinat un grad de afectare neurologică, dar pentru sistemul nervos central, cele trei par a fi cele mai agresive.

După vaccinarea cu vaccinurile penta sau hexa (tip Pentaxim, Infanrix, Tritanrix) am observat mai frecvent reacţii neurologice pe sistemul nervos periferic (copiii nu mai pot sta în şezut, nu mai merg corect, apare mersul pe vârfuri, apar diferite probleme de coordonare a mâinilor şi picioarelor).

Vaccinul tip BCG, făcut în primele zile de viaţă, determină scăderi marcate ale imunităţii în primele luni de viaţă – majoritatea răcelilor, episoadelor de "nas înfundat", secreţiile nazale care nu se mai termină la nou-născuţi, erupţiile tip dermatită atopică, reacţiile tip alergic în primele luni – se datorează acestui vaccin (cuplat cu dieta preponderent cu lactate de vacă – formula de lapte praf de la copiii sau alimentaţia mamelor care alăptează).

Toate vaccinurile făcute în primele luni de viaţă determină următoarele EFECTE SECUNDARE (nu am identificat UN anume vaccin responsabil – se pare că toate vaccinările efectuate prea aproape unele de celelalte, sunt responsabile de blocajele la nivelul sistemului limfatic – sistemul imunitar al copiilor!):

Tulburări de somn – toate episoadele de plâns nocturn, de trezit cu plâns, de agitaţie în somn, nevoia de mâncat frecvent în somn a copiilor în primii 2 ani de viaţă

Tulburări de tranzit – constipaţia la nou-născuţi este cea mai importantă problemă cu care aceştia se confruntă – dificultăţile de eliminare ale toxinelor prin intestin fiind cauza fundamentală a tulburărilor care apar ulterior, în viaţa copiilor (acest efect este o combinaţie între efect secundar post-vaccinal şi alimentaţia pe bază de lactate de vacă).

Tulburări dermatologice – toate erupţiile pe piele din primele luni ale copiilor sunt efecte secundare ale vaccinurilor şi substanţelor pe care mama le-a primit în sarcină.

Tulburări imunitare – răceli frecvente în primele luni de viaţă

Tulburări neurologice – evoluţie înceată, mers dificil, dezvoltare mentală dificilă, vorbire târzie, dificultăţi de memorie, atenţie, concentrare la copiii

Tulburări metabolice – dentiţie lentă, înceată, tulburări în metabolismul mineralelor (semne tip rahitism la copiii bine hrăniţi), păr rar, probleme cu unghiile (moi sau care nu cresc, dificultăţi de tăiat unghiile, cu vârful degetelor

foarte sensibil și dureros), creștere în greutate **exagerată sau dificultăți de** alimentare a copilului – cu lipsa apetitului și refuzul **multor alimente.**

Cu alte cuvinte, principalul efect secundar al vaccinurilor **pare a fi stagnarea și** blocajul sistemului limfatic, datorat proastelor **eliminări la nivelul intestinului** gros și ulterior, și a rinichilor. Stagnarea limfatică **determină mărirea de volum** a ganglionilor limfatici pe tot traseul și apariția **episoadelor de "descărcări"** nivelul limfaticelor – tip roșu în gât, sau catar nazal sau bronșită (la nivel respirator) sau diaree/scaune moi, la nivel de sistem digestiv sau erupții cutanate pruriginoase (cu aspect pseudo-rujeoliform sau scarlatiform – ca și cum ar fi rujeola sau scarlatină – bubițe multe și mici) - în primul an de viață al copilului.

Dar vom discuta în continuare că NU NUMAI vaccinurile au acest efect tip blocare și stagnare a sistemului limfatic.
Ele reprezintă doar unul dintre factorii de stagnare limfatică, alături de mulți alți factori prezenți în viața modernă – dintre care, despre cel mai important, am discutat la începutul cărții "Sănătatea 5D" - ALIMENTAȚIA.

Nu vă pot răspunde la întrebarea directă: da sau nu – cu privire la vaccinare.
Este un răspuns pe care va trebuie să și-l dea fiecare persoană, în cadrul strategiei generale de asumare a responsabilității pentru propria sănătate. V-am prezentat propria poziție și propria experiență.
Decizia vă aparține, puterea deciziilor noastre fiind cea care asigură dinamica procesului nostru de vindecare (așa cum vom discuta la capitolul despre decizii). V-am pus la dispoziție multe informații, așa încât întregul proces al deciziei va fi sprijinit de o cunoaștere detaliată.

III. Autismul – în societatea modernă

Autismul este un alt subiect " fierbinte" și la modă în medicina modernă. M-am ocupat personal în mod deosebit în ultimii ani de copii cu sindrom tip "spectru autist". Intenționam, la fel ca și în cazul vaccinurilor, să scriu o carte separată despre acest subiect, dar am realizat de curând că și el este doar o piesă uriașă dintr-un puzzle, pe care încep să-l descifrez și să-l văd din ce în ce mai clar, pe măsură ce sunt personal prinsă în acest proces de vindecare pe care îl descriu în carte. De aceea, am ales să-l introduc tot ca un subcapitol în prezenta carte și să-mi exprim doar opinia personală cu privire la el – indicând suficiente titluri bibliografice din care ceilalți pot obține informații mai detaliate.

Ultimii zeci de ani au adus cu ei schimbări rapide şi fără precedent în societatea umană. Suntem foarte mulţi pe Pământ, 6 miliarde – iar cifra este în creştere. Niciodată în istoria ei cunoscută, Planeta noastră nu a trebuit să sprijine şi să susţină viaţa atâtor oameni.
Nu numai că suntem foarte mulţi, dar am devenit şi foarte activi şi mobili, graţie tuturor invenţiilor erei industriale şi a noii ere atomice – a informaticii şi telefoniei mobile. Am înfăşurat planeta într-un strat de radiaţii şi de cabluri – prin care transmitem influxuri electromagnetice continui.
Iar paradoxal, ne simţim mai izolaţi ca niciodată – în cubicule de beton, din locuinţele noastre citadine, suprapuse unele peste altele şi situate din ce în ce mai departe de Pământ. Consumând hrană procesată din plicuri şi cutii, supunându-ne legilor economice şi sociale făcute de alţii şi cedând în fiecare zi din creativitatea şi puterea noastră – doar pentru nevoia de supravieţuire.

Când citim la istorie despre perioadele medievale sau chiar ale Renaşterii, despre relaţiile dintre oameni şi despre modul în care interacţionau cu Planeta Pământ – nu putem să nu observăm constante ale comportamentului omenesc în ultimele mii de ani:

- căutarea constantă a hranei şi a siguranţei vieţii
- odată acestea dobândite, căutarea fervent a măririi speciei, reproducerea

Aceste două etape sunt considerate de homeopaţi „etape psorice" – denumire care identifică o perioadă marcată de anxietate, griji şi nesiguranţă. Această etapă se observă şi în prima parte a vieţii unui om, în primii 20 ani. Toată această etapă este marcată de nesiguranţă, de griji, de agitaţie – de căutări constante.

După depăşirea acestei perioade, un om trece într-un alt stadiu, numit în homeopatie „sicoză" – este stadiul acumulării, al „lăcomiei", al perioadei „nu am destul".
La fel, în toate timpurile istorice, oamenii care şi-au împlinit nevoile de bază, ale supravieţuirii, siguranţei şi reproducerii, încep acumularea. De rezerve, de resurse, de bunuri, de alţi oameni. Începe perioada de adunare a averilor, de lupte infinite pentru preluarea resurselor altor oameni, de „economisire" şi „adunare".
Între 20 şi 50 ani, majoritatea fiinţelor umane se regăsesc în acest stadiu. Este nevoia construcţiei casei, a acumulării de bunuri pentru viitorul familiei sau al copiilor, a acumulării de diplome şi calificări pentru siguranţa viitorului. Este perioada în care fiinţa umană adună, adună, depozitează – atât în exteriorul ei, cât şi în interior. Acum vezi o mulţime de oameni supraponderali, care nu se mai pot opri din mâncat, care devin practic un tub digestiv.

Foarte mulţi tineri supli şi frumoşi, odată intraţi în perioada sicotică se „lăţesc" văzând cu ochii, se îngraşă şi continuă comportamentul de acumulare la toate nivelele vieţii lor. Elementul declanşator pentru majoritatea pare a fi căsătoria, în special cea „legală" – actul respectiv având puterea „miraculoasă" de a conferi siguranţă şi stabilitate cuplului în faţa întregii societăţi care îl acceptă. Din acel moment, ambii membrii intră în „sicoză", în perioada de acumulare – societatea forţându-i să înceapă construirea familiei („voi când faceţi copii?"), a unei case, a unei mici averi („voi nu vă luaţi maşină? Mobil? Televizor cu plasmă? etc).

Când se atinge un maxim de acumulare şi apar dificultăţi în gestionarea tuturor bunurilor strânse, începe o perioadă destructivă, numită în homeopatie „luetică" – atunci când începe pierderea, distrugerea sau luarea tuturor celor acumulate.
Civilizaţii înfloritoare, state şi regate au pierit după o perioadă de mari acumulări, tocmai datorită acestor excese de acumulări.
După 50 ani, majoritatea oamenilor intră în faza luetică – întrucât organismul nu mai rezistă după zeci de ani de abuzuri şi îngreunări. Încep problemele de sănătate din ce în ce mai grave, mai extinse, mai distructive (acidoza, despre care am tot discutat) şi treptat, se pierd toate acumulările fazei anterioare. Este o perioadă marcată de disperare, de agăţarea cu insistenţă de vechile acumulări/obiceiuri, de nelinişte emoţională puternică.
Dacă ne uităm în jurul nostru, vedem întreaga societate în stare de „lueză" – excesul de acumulări al ultimilor decenii a declanşat deja procesul de distrucţie ("acidoza").
Oamenii ştiu că multe obiceiuri sunt dăunătoare – alimentaţia în exces, consumul de alcool, tutun, droguri, cafea, zahăr, lipsa somnului şi programul de muncă prelungit – dar cu toate acestea, continuă să se complacă în aceste obiceiuri dăunătoare „pentru că toată lumea o face".
Există, aşadar, o tendinţă luetică, destructivă generalizată în întreaga populaţie umană. Iar medicalizarea excesivă a vieţii, consumul generalizat de substanţe chimice ca medicamente sau conservanţi alimentari – accentuează această tendinţă, prin distrugerea florei intestinale. În schimbarea paradigmei propuse de conceptul "Sănătate 5D", am identificat o temă importantă a prezentului, numită TEMA EXAGERĂRII – în care există "prea mult", "din ce în ce mai mult" din toate – prea multe mâncăruri, prea multe produse, prea multe vaccinări, prea multe medicamente, prea multe canale la televizor, prea multe mărfuri pe piaţă etc etc. Tema exagerării apare din FRICĂ – frica cea mai mare a fiinţei umane fiind FRICA DE NECUNOSCUT. Modalitatea epocii materialiste de a înfrunta necunoscutul este "prea mult"-ul, exagerarea – cu o

consecinţă normală a accestui exces – EPUIZAREA puterilor şi DE-conectarea de la mecanismele naturale ritmice acţiune-repaus.

Fiinţa umană, organismul uman, este un microcosmos complex, cu o alcătuire fantastic de minuţioasă, despre care ştim cu atât mai puţin, cu cât am aflat mai multe în ceea ce priveşte structura generală. Ne uimeşte varietatea infinită a legăturilor şi relaţiilor dintre toate părţile componente ale organismului uman şi treptat, începem să înţelegem că între componentele vizibile ale organismului şi cele invizibile (energia care animă acest corp) există relaţii despre care abia ne putem imagina.
Intervenţiile agresive la nivelul acestui microcosmos îi perturbă integritatea, starea de funcţionare şi îl transformă în altceva, ce n-a fost proiectat să fie.
Dr. Tinus Smits spunea despre autism că este „o luează la nivelul minţii".
Mintea umană intră în proces de distrucţie. De fapt, mintea umană se DECONECTEAZĂ de restul organismului, de toate celulele corpului – care par a funcţiona autonom, tip instinctiv animalic.

Uitându-ne în jurul nostru, în societatea atomică şi informatică a prezentului, observăm cum puterea dezlănţuită a radiaţiilor şi medicamentelor afectează toate componentele vieţii umane – în special Mintea umană.
Neocortexul este partea cea mai nouă a creierului uman, apărută în ultima etapă a evoluţiei fiinţei umane. Este acea parte a creierului care ne-a facilitat transformarea în făpturi umane, dotate cu gândire şi cu trăiri precum iubirea, compasiunea, aprecierea şi recunoştinţa, comunicarea şi interacţiunea cu semenii. Autorii spirituali consideră această parte din creier legătura importantă cu INIMA, cu sufletul – exact acea legătură care ne conferă "umanitatea". Cu tot ceea ce implică ea (grija pentru celălalt şi iubirea).
Autismul blochează funcţionarea acestei părţi din creier, determinând intrarea în stadiul de „luează" al întregului organism. Copilul cu autism este indiferent la nevoile şi suferinţele părinţilor săi şi ale celorlalţi semeni din jur. El se comportă în mod animalic, cerând în mod egoist împlinirea doar a propriilor sale nevoie (hrană, confort fizic şi emoţional), acţionând doar cu mecanismele rudimentare ale „creierului reptilian".
Un copil cu autism determină intrarea în „luează" – a familiei sale, datorită efectului distructiv pe care îl are asupra stărilor emoţionale ale părinţilor. Am văzut familii întregi distruse de prezenţa unui copil cu autism. Vinovăţia, responsabilitatea socială şi dificultatea creşterii unui astfel de copil reprezintă o încărcare emoţională prea mare pentru mulţi părinţi, în special pentru taţi.
Familia cu un copil cu autism determină intrarea în „luează" a întregului grup social din care face parte, întrucât toţi oamenii se simt indirect responsabili de „eroarea" de evoluţie pe care o văd cu ochii lor.

Numărul copiilor cu autism a crescut incredibil de mult în ultimii 50 ani. După ce au fost lansate bombele atomice ale celui de-al doilea război mondial, după ce a fost generalizată vaccinarea întregii populaţii a globului printr-o expansiune agresivă, din dorinţa „de a scăpa odată de boli" (TEMA EXAGERĂRII!) – fără să punem la îndoială calitate produselor introduse în corpul copiilor şi posibilele lor efecte pe termen lung, după ce întreaga planetă a intrat într-un proces de globalizare prin generalizarea televiziunii, telefoniei mobile, Internetului şi reţelelor de fast-food-uri – au apărut boli noi, rapid şi în mod exponenţial.
Pe lângă numărul în creştere de cancere şi boli auto-imune – autismul – alături de „Sindroamele de spectru autist" – Sindromul de atenţie deficitară şi hiper-activă şi diferitele tipuri de tulburări de comportament la copii – au reprezentat cele mai mari provocări cu care se confruntă terapeuţii, părinţii şi întreaga societate.

Simptomele luetice ale autismului sunt reprezentate de lipsa contactului ocular al copiilor, de inabilitatea acestora de a se juca, lipsa comunicării (mulţi copii nu vorbesc deloc sau vorbesc cu dificultate şi cu vocabular redus, ori într-o limbă a lor proprie, fără a putea face contact cu cei din jur) şi probleme de coordonare motorie (dificultăţi în folosirea corpului fizic). Iar dificultatea mare de gestionare a copiilor se poate datora agresivităţii multora dintre ei (bat, lovesc, muşcă, zgârie), uneori manifestată ca auto-agresivitate (auto-mutilare), precum şi a contactului dificil social (bagă tot în gură, ling, miros, ating grosier obiectele etc).

Datorită multora dintre medicamentele folosite înainte de sarcină, în timpul naşterii, vaccinurilor etc, copii născuţi în prezent se află deja într-o stare pe care homeopaţii o numesc „sicotică-sifilitică". Dr. Tinus Smits spune că autismul este starea „luetică" care a ajuns la creierul copiilor, blocând funcţionarea neocortexului şi transformându-i în „mici animale" – care nu mai amintesc deloc de potenţialul uman.
Dacă observaţi copiii cu autism, veţi observa, aşa cum menţionam, gesturile predominante animalice de mirosire, adulmecare, de gustare a tot şi toate, de reacţii stereotipice şi de mârâieli agresive sau de protest.
Tot Tinus Smits mai spunea că intelectualizarea excesivă a prezentului, absolutizarea locului Minţii în dezvoltarea societăţii umane este „luetică", pentru că Mintea este Omul, în timp ce Dumnezeu vorbeşte Inimii.
Iar majoritatea oamenilor s-au deconectat de Inima lor, de fapt Mintea lor a pierdut legătura cu Inima şi se conduce strict după legile ei limitate.

Într-o carte absolut minunată, numită The Scientification of Love, un ginecolog american dr Michel Odent povesteşte despre importanţa stării mamei în timpul sarcinii şi imediat după naştere, pentru starea de bine şi sănătate a copilului.
Un medic respectabil vorbeşte despre „Ştiinţificarea Iubirii" – încercând să tragă un semnal de alarmă uriaş legat de pierderea legăturii cu Iubirea – cu Iubirea de Sine, cu Iubirea Divină, cu partea profundă de Omenesc din noi.
Este ceea ce observăm la copii cu autism, la care primul lucru ce ne izbeşte este tocmai lipsa de Iubire, de afecţiune, de interes faţă de cei din jur – şi izolarea lor completă în lumea lor interioară de haos şi agitaţie.

Copiii cu autism semnalează distrucţia în care a intrat Umanitatea, ca specie, în ultimele decenii. Degradarea fizică marcată, observată la organismele omeneşti, în ciuda progreselor medicinii moderne şi a întregii tehnologii, indică direcţia greşită în care s-a îndreptat întreaga societate.
Ruptura de Natură, de Tot, de Întregul Planetei noastre, din care suntem o parte componentă, reprezintă una dintre cauzele potenţiale ale autismului la copii. Şi a autismului întregii societăţi în care trăim.

Imi este foarte greu să comunic cu majoritatea părinţilor copiilor cu autism. Pentru că majoritatea sunt deja intraţi într-un început de fază „luetică" distructivă, sunt epuizaţi de lungile căutări ale unor răspunsuri sau soluţii la problemele copiilor, sunt obosiţi să mai facă faţă reacţiilor celorlalţi oameni la prezenţa copilului lor, au viaţa de cuplu şi familială complet bulversată – sfâşiată între vinovăţie, frustrare, supărare, furie pe toţi terapeuţii care nu-i ajută şi pe toţi ceilalţi „oameni sănătoşi" care îi judecă şi-i evaluează din exterior.
Aceşti părinţi îşi proiectează neputinţa şi aşteptările pe toţi cei care i-ar putea ajuta şi sunt foarte greu de dus energetic şi informatic.
Pentru ei am scris aceast capitol de „orientare" în terapeutica autismului, în dorinţa de a le oferi câteva dintre informaţiile disponibile la ora actuală în literatura mondială pe terapie alternativă dovedit eficientă.
Autismul este un „DAR" al acestor copii pentru noi toţi, pentru familie, terapeuţi şi societate – pentru a ne reaminti de greşelile făcute şi a ne forţa să le corectăm. Pentru a ne readuce în contact cu IUBIREA, cu inima noastră şi cu DIVINUL. Pentru a ne opri din tendinţa destructivă ce ne cuprinde inerţial pe toţi şi pentru a-i permite MINŢII să se reconecteze la ÎNTREG.

Strategia de tratament a unui copil bolnav de autism este o strategie de vindecare a întregii familii, reprezintă un proces treptat de redobândire a sănătăţii Sufletului şi apoi şi a corpului fizic.

Iniţial, în terapia sindroamelor din spectrul autist am selectat terapia CEASE (Complete Elimination of Autistic Spectrum Expression), adică Eliminarea Completă a Exprimării Tulburărilor tip Autist a dr Tinus Smits pentru că am fost impresionată de rezultatele obţinute de acest medic excepţional. Pornind de la o idee a dr. Jean Elmiger din Elveţia, dr. Smits a dezvoltat timp de 20 ani o *strategie de tratament a autismului, prin care a reuşit să obţină rezultate* remarcabile, de vindecare completă a tulburărilor autiste.
Primele lui cursuri ţinute la Bucureşti m-au făcut foarte curioasă cu privire la metoda folosită şi am continuat să o învăţ, studiind în Olanda, împreună cu elevii dr. Smits şi apoi în legătură cu terapeuţi CEASE din întreaga lume.

Mai mult, am aplicat personal protocolul de detoxifiere, pentru a simţi pe propria piele reacţiile şi efectele acestuia. Aceasta a fost recomandarea tuturor profesorilor mei din Olanda, să încercăm noi întâi, ca terapeuţi metoda şi apoi să o oferim clienţilor noştri. Am avut rezultate personale deosebite, ceea ce m-a determinat să continui să citesc, să înţeleg, să aplic metoda şi să scriu, ca o primă informaţie de orientare pentru toţi cei interesaţi.
Ulterior, am modificat mult protocolul CEASE, pentru că i-am înţeles atât partea care funcţionează, cât şi problemele cu care se confruntă componentele sale, şi pe care le voi expune pe scurt, în prezentul capitol.

Când priveşti autismul ca pe „UN DAR", poţi să-l consideri un cadou, să-l deschizi, să-l contempli şi să foloseşti lecţia pe care ţi-o aduce (ai nevoie să te detaşezi de o problemă, pentru a avea o vedere de ansamblu şi să găseşti o soluţie).
Dacă l-ai privi ca pe o problemă, ai intra în starea „luetică", destructivă şi te-ai bloca acolo, alături de cei suferinzi. Însă dacă îl consideri un „DAR", ceva care să te înveţe mai multe despre tine, relaţia cu ceilalţi şi lumea înconjurătoare, atunci îi permiţi minţii tale să se conecteze cu inima şi împreună să găsească soluţii.

Acesta este miracolul muncii medicului pe pământ – folosirea bolilor drept „Daruri din Cer" şi creşterea interioară cu fiecare provocare.
Multă iubire şi recunoştinţă tuturor copiilor cu autism şi familiilor lor, care m-au învăţat smerenia în faţa intensităţii suferinţei şi admiraţia în faţa perseverenţei şi tenacităţii.

În minunata sa carte, Iubire fără condiţii, Paul Ferrini spune:
„Ori de câte ori îţi parvin veşti ce par proaste, gândeşte-te la aceasta: ţi-ar da, oare, Dumnezeu un dar îndoielnic?

Nu te lăsa păcălit de ambalaj, ci deschide-l cu o inimă deschisă. Şi, dacă încă nu înţelegi semnificaţia darului, stai liniştit şi aşteaptă.
Dumnezeu nu dă daruri îndoielnice. Adesea, până ce darul nu e pus în acţiune în viaţa ta, nu vei cunoaşte semnificaţia darului.
Acest lucru poate fi frustrant, dar este inevitabil.
Darurile lui Dumnezeu nu alimentează aşteptările Ego-ului. Valoarea lor este de ordin superior. Ele te ajută să te deschizi la adevărata ta natură şi la adevăratul tău rost aici. Câteodată, ele par să închidă o uşă şi nu înţelegi de ce.
Numai atunci când uşa potrivită se deschide, pricepi de ce uşa nepotrivită a fost închisă.
Tu ai un parteneriat cu Mintea Divină....
Şi te rog, nu judeca valoarea acestor daruri, sau forma pe care o iau ele în viaţa ta. Căci valoarea lor este indiscutabilă, iar forma lor este prea lesne înţeleasă greşit."

Mai multe despre autism

"SPECTRUL AUTIST"
Autismul şi afecţiunile înrudite
Confuzie „babiloniană"
Termenul în limba greacă „autos" înseamnă „Sine" şi se referă la impresia de introvertire pe care o conferă cei care suferă de „autism". Adică sunt persoane pierdute în propria lume interioară, care nu reuşesc să mai relaţioneze cu exteriorul.
În sensul larg al definiţiei, observăm, aşa cum menţionam în introducere, că trăim într-o lume autistă. Fiecare persoană este atât de preocupată de propria agendă, de propriile scopuri, de propriile probleme (TEMA EXAGERĂRII!), încât nu mai are disponibilitatea sau energia de a privi în afară, de a se relaţiona cu ceilalţi oameni într-un mod simplu şi constructiv.
Denumirea generică „autism" nu indică întotdeauna gradul de afectare al persoanei Pentru persoana suferindă de autism există mari dificultăţi în a-şi putea imagina sentimentele, gândurile şi dorinţele altor oameni, de aceea există greutăţi în învăţarea regulilor sociale nescrise. Practic, suferinzii de autism nu sunt interesaţi afectiv de persoanele de lângă ei – nu-i interesează confortul celorlalţi, durerea sau sentimentele lor. De asemenea, persoanele suferinde de autism au probleme legate de comportamentul non-verbal – expresia facială, contactul vizual sau limbajul corporal. De multe ori, pentru buna lor funcţionare sunt importante circumstanţele în care cresc, talentele pe care le au şi gradul de inteligenţă cu care sunt dotate.

Termenul de autism a fost introdus de psihiatrul elveţian Bleuler drept o subcategorie a schizofreniei. El a folosit acest termen tocmai pentru a descrie fixaţia persoanei în lumea sa interioară. Psihologul austriac Sigmund Freud a preluat termenul şi l-a echivalat cu conceptul de „narcisism", fixarea pe „Eu", în contrast cu un comportament orientat social. Leo Kanner şi Hans Asperger, ambii psihologi din Austria, au preluat fiecare în mod independent conceptul şi au descris, de fapt, aceeaşi tulburare, dar din perspective diferite.

Ce înseamnă, de fapt, autismul?
Sunt multe amestecuri de concepte şi clasificări, într-o adevărată confuzie babiloniană, în întreaga literatură de specialitate.
Dr. Tinus Smits a introdus noţiunea de SPECTRU AUTIST – în care sunt introduse multiple clasificări din literatură: - tulburări tip autist, autism clasic (sau autism pur, sau sindrom Kanner), autism înalt funcţional, sindrom Asperger, sindrom Heller sau boala dezintegrativă a copiilor, Tulburări de dezvoltare pervazive (TDP), Tulburări de dezvoltare multiple complexe, sindromul Rett şi tulburări asociate tip Sindromul atenţiei deficitare hiperactive (SADH sau SAD), TC (tulburări de comportament) sau TCO (tulburări de comportament opoziţionale).

Voi descrie pe scurt fiecare dintre cele mai importante tulburări incluse în SPECTRUL AUTIST, întrucât diferiţi specialişti folosesc aceste terminologii şi este important să înţelegem despre ce este vorba. Am preluat această parte de la Tinus Smits şi am introdus-o aşa cum este, urmând ca în final să completez cu propria mea înţelegere, dezvoltată din studiul ultimilor ani.

1) Autismul clasic sau autismul pur– sindromul Kanner
Aşa cum menţionam anterior, în 1943, psihiatrul austriac Leo Kanner a descris autismul ca un sindrom distinctiv, autism infantil precoce. După 30 ani, acest sindrom a fost inclus în sistemul oficial de clasificare. El a descris autismul într-un mod mai îngust, negativ şi patologic – corespunzând noţiunii prezent de autism infantil precoce (sindrom Kanner).
Conform acestei definiţii, autismul debutează în jurul vârstei de 3 ani şi se caracterizează prin lipsa dezvoltării contactului social şi empatic (lipsa afecţiunii faţă de persoanele din jur), tulburări în dezvoltarea comunicării şi a limbajului şi tulburări de comportament. La 75% dintre suferinzii de autism, facultăţile mentale nu se dezvoltă în mod obişnuit şi mulţi nu ajung la un nivel normal (retard mintal). Dacă sunt prezente multe criterii, dar pot fi observate şi alte simptome, atunci este considerat autism atipic şi este încadrat în alte grupe (de exemplu, tulburări de dezvoltare pervazive TDP).
Astfel, criteriile de includere în diagnosticul de autism (triada autistă) sunt:

1) tulburări ale interacţiunii sociale şi afectivităţii
2) tulburări ale comunicării verbale şi non-verbale
3) comportamente limitate, repetitive, stereotipice – activităţi şi interese limitate

Fiecare criteriu este împărţit în mai multe sub-criterii.

Se pune diagnosticul de autism atunci când sunt observate şase sub-criterii – câte două pentru fiecare criteriu mare.

Comportamentul rigid, repetitiv al pacienţilor cu autism determină o asemănare cu afecţiunile obsesiv-compulsive.

Un exemplu de subcriterii pentru primul punct al triadei autiste, tulburări ale interacţiunii sociale şi afectivităţii ar fi:

- contact ocular absent sau ocazional
- expresii faciale absente sau necorespunzătoare interacţiunii
- limbaj corporal şi gesturi legate de interacţiunea socială – absente sau tulburate (copil agresiv, care muşcă, zgârie, sau copil inert, care nu reacţionează la atingere, mângâiere, care nu caută apropierea de persoana de îngrijire etc).

Cauzele autismului clasic nu se cunosc, existând multiple teorii în acest sens, despre care vom discuta pe larg. Se cunoaşte faptul că băieţii sunt mai afectaţi decât fetele, existând explicaţii legate de mecanîsmele de protecţie la sexul feminin. Se ştie că autismul implică o tulburare a bunei funcţionări a creierului şi în special a neocortexului – partea cea mai nouă a creierului, care diferenţiază omul de mamifere.

2) Sindromul Asperger

În 1944, pediatrul austriac Hans Asperger a publicat pentru prima dată un articol despre modele deviante de comportament. Sindromul Asperger este cunoscut şi diagnosticat în Olanda de la începutul anilor 1980, dar abia în 1991 a fost inclus în Clasificarea Internaţională a bolilor. Uneori această tulburare este considerată şi „un autism moderat sau uşor", fiind asociată cu nivele de inteligenţă peste medie şi abilităţi lingvistice deosebite.

Ca şi autiştii, suferinzii de Asperger prezintă probleme de interacţiune socială, limitată de propriile modele de comportament, au interese şi activităţi reduse. Dar vorbirea lor se dezvoltă normal, deşi acest lucru nu exclude problemele de comunicare. Pentru ei este deosebit de problematic să interpreteze expresiile şi emoţiile în mod corect. Sunt persoane care au mari dificultăţi în exprimarea propriilor emoţii şi interpretarea emoţiilor celor din jur.. În schimb, inteligenţa lor este medie sau peste medie. Ca urmare, suferinzii de sindrom Asperger pot învăţa să facă faţă suferinţei lor. La o vârstă mai înaintată, sindromul este dificil de remarcat. De altfel, se pare că însăşi pediatrul Hans Asperger suferea de acest tip de tulburare, în copilărie fiind un singuratic,

care se distanţa de colegii de clasă şi era considerat un excentric. Avea reale abilităţi pentru limbile străine şi un interes aproape obsesiv în opera scriitorului austriac Grillparzer, ale cărui poezii le cunoştea pe derost şi le tot recita în clasă, plictisindu-şi de moarte colegii.

Există 6 criterii de diagnostic pentru încadrarea în acest sindrom:

1) restricţii în interacţiunea socială – comportament limitat, repetitiv, stereotipic, interese şi activităţi limitate, repetitive
2) afectări semnificative ale funcţionării sociale şi profesionale, sau în alte zone ale vieţii
3) dezvoltarea relativ normală a limbajului
4) dezvoltare cognitivă relativ normală
5) dezvoltarea abilităţilor de auto-ajutorare tipice vârstei lor
6) adaptare comportamentală şi curiozitate pentru mediul înconjurător

Copii cu sindrom Asperger par mici genii ca urmare a cuvintelor sofisticate pe care le folosesc, care nu sunt legate de nivelul lor real de dezvoltare. Hans Asperger se referă la aceşti copiii ca fiind „micii profesori".

De multe ori, aceste abilităţi excepţionale le determină o formă de specializare hipertrofiată şi lipsită de sens, pentru că ei îşi urmează interesele tehnice într-un mod compulsiv, evitând contactul cu alţii, care nu împărtăşesc exact acelaşi interes. Chiar dacă ceilalţi le împărtăşesc interesul, contactul cu ei rămâne dificil.

Când reuşesc o adaptare de succes, persoanele cu Sindrom Asperger se adaptează destul de bine la viaţa zilnică, devenind de multe ori autorităţi în câte un domeniu (astronomie, fizică, matematică, medicină etc) întrucât sunt excepţionali în domeniul lor de interes. Nu sunt „creaturi sociale", de aceea par timizi, tăcuţi sau retraşi. Dar au tendinţa de a avea comportamente excentrice şi neobişnuite. Au şi o foarte bună părere despre propria persoană, ceea ce pare ciudat celorlalţi. Pot manifesta emoţii intense, dar numai legate de zona lor de interes special. Adesea par a fi imuni la ironie, întrucât au dificultăţi în înţelegerea sensului dublu a multor replici. Au tulburări cu dinamica de grup şi nu par a avea veleităţi sportive (mulţi având probleme de coordonare motorie, fiind stângaci şi împiedicaţi). Preferă gândirea în coduri, seturi de numere, pot identifica imediat o structură în orice, dar adesea nu-i înţeleg pe ceilalţi oameni, pentru că „nu pot citi printre rânduri". Le este străină comunicarea non-verbală, mimica şi gesturile de expresie, în special când acestea sunt foarte diferite de cuvintele vorbite.

Comportamentul lor compulsiv este legat de ordonarea obiectelor şi rutina propriei vieţi şi sunt foarte necăjiţi când cineva le deranjează ordinea.

Spun foarte spontan şi direct ceea ce gândesc. Întrucât ignoră, în general, circumstanţele sociale şi sentimentele celorlalte persoane, pot să jignească fără să vrea oamenii şi par agresivi pentru ceilalţi.

Ca urmare a înclinării lor pentru detalii, pot uneori să găsească soluţii unice deşi mult prea des ignoră contextul general şi sunt orbi, de cele mai multe ori, la nuanţele emoţionale.
Le este foarte greu să fie deschişi în relaţiile cu ceilalţi, care nu sunt bazate pe reciprocitate.

3) Autismul înalt funcţional
Este definit ca fiind un autism în care nu există handicap mintal (IQ peste 75-80), cu menţinerea inteligenţei şi a dezvoltării mentale la nivel mediu sau peste mediu. De multe ori, criteriile de Asperger sunt suficiente pentru a diagnostica aceşti pacienţi, sau sindromul Asperger poate fi considerat o formă mai uşoară a autismului înalt funcţional. După unii autori, tulburările situate la nivelul emisferei drepte a creierului determină sindromul Asperger, iar cele situate la nivelul emisferei stângi a creierului determină Autismul înalt funcţional.
Comparativ cu suferinzii de Asperger, cei cu Autism înalt funcţional nu au dezvoltate abilităţile verbale atât de bine (au un IQ verbal mai redus), au abilităţi vizual spaţiale mai bune (au IQ de execuţie mai bun) - (dacă aţi vizionat filmul Rain Man, cu Dustin Hoffman în rolul fratelui autist, veţi avea imaginea exactă a unui pacient cu autism înalt funcţional – în care personajul putea număra într-o secundă beţele de chibrituri căzute dintr-o cutie sau cărţile de joc dintr-un pachet). Aşadar, o parte din motricitatea lor este mai bună, au mai puţine posibilităţi de compensare (sunt mai puţin adaptaţi social) şi suferă mai frecvent de probleme de dependenţă. În acelaşi timp, sunt mai curioşi şi interesaţi în mai multe lucruri, dar în modul lor particular, obsesiv compulsiv (personajul din Rain Man avea orele exacte de urmărit emisiuni la televizor, de luat masa, de interacţionat cu toţi ceilalţi pacienţi din sanatoriu).

4) Sindromul Heller sau Boala dezintegrativă a copiilor (BDC) – a fost prima dată descris în 1908 de către Theodor Heller, un educator austriac.
Această problemă apare la copii după 2 ani, în care aceştia au avut o dezvoltare relativ normală până atunci. După această perioadă, ei suferă de o pierdere marcată a abilităţilor dobândite, o deviere de la funcţiile normale, în special înainte de vârsta de 10 ani. Acest proces poate fi lent, dar de multe ori se desfăşoară rapid într-un interval de 6-9 luni.
Nu este o evoluţie pe care o întâlnit în autism, dar manifestările finale seamănă.
Apare o pierdere a limbajului expresiv şi receptiv, a abilităţilor sociale şi de adaptare, a îngrijirii corporale (se pierd achiziţiile tip mersul la toaletă), a abilităţilor de joacă, motorii, a interacţiunii sociale (comportament non-verbal,

relaţii, lipsa reciprocităţii sociale şi emoţionale) şi a comunicării. Apar modele de comportament stereotipe, apar interese şi activităţi limitate şi stereotipe. Prognosticul este în general considerat nefavorabil.

5) Tulburări de dezvoltare pervazive (TDP), fără alte specificări – sunt considerate sindroame atipice de autism, atunci când copilul nu poate fi încadrat clar în nici unul dintre sindroamele mai sus descrise.
Aceste tulburări de dezvoltare implică diferite regiuni: limbajul, motricitatea, răspunsul la stimuli interni şi externi, dar cel mai mult abilitatea de a empatiza şi de a-şi exprima emoţiile.
Pentru ca dezvoltarea unui copil să fie încadrată în TDP, trebuie ca cel puţin să se observe tulburări de interacţiune socială, altele decât tulburările de comunicare, prezenţa comportamentului stereotipic (a activităţilor şi intereselor limitate şi repetate). Iar aceşti copii trebuie să nu fie clasificaţi în alte categorii ale spectrului autist, mai sus descrise, sau în alte categorii de tulburări psihice, precum schizofrenia, tulburări de personalitate tip schizoid sau tulburări de personalitate tip evaziv.
Sindroamele atipice de autism nu îndeplinesc criteriile tulburările autiste întrucât apar la o vârstă mai înaintată, prezintă o simptomatologie atipică, care de multe ori nu este legată de autism şi de cele mai multe ori, există prea puţine simptome pentru a fi încadrate în categoriile clar definite de autism.

6) Tulburarea multiplă complexă de dezvoltare (TMCD) este o tulburare de comportament considerată o subcategorie a TDP – care pare a se datora problemelor de procesare a informaţiilor de către creier, în special a celor provenind de la stimulii din mediul înconjurător. Nu a fost exclusă o cauză genetică pentru această problemă.
Suferinzii de această afecţiuni prezintă multiple simptome, unele comune schizofreniei şi tulburărilor anxioase:

- a) dificultăţi în reglarea efectelor (frică intensă sau anxietate, fobii, atacuri de panică, accese de furie, schimbări rapide ale stării de spirit)
- b) sensibilitate la semnalele sociale, tulburări de comportament social şi lipsa interesului social (izolare socială sau încercări eşuate de contact, relaţii tip iubire-ură, lipsa empatiei)
- c) tulburări cognitive (gândire haotică, trăirea într-o lume de fantezie şi dificultatea distincţiei acesteia de realitatea împărtăşită de ceilalţi oameni)

7) Sindromul Rett este o tulburare severă în care pierderea abilităţilor intervine în primele 5 până la 30 luni după naştere. În cazul Sindromului *Heller, acesta apare în jurul vârstei de 2 ani şi până la vârsta de 20 ani.* Sindromul Rett a fost observat în special la fetiţe, pentru că băieţii afectaţi mor înainte de naştere.

Aspectul clinic al dispariţiei abilităţilor este foarte asemănător cu tabloul autismului.

Criteriile de diagnostic sunt:

- retard de dezvoltare, combinat de obicei cu pierderea abilităţilor dobândite
- schimbări evidente cu privire la dezvoltarea emoţională şi comportamentală, provocat de frici şi pierderea contactului
- apariţia modelelor de comportament stereotipice.

Un test genetic poate confirma diagnosticul acestui sindrom.

Alte afecţiuni înrudite Spectrului autismului, considerate a se afla la una dintre „extremităţile" acestui spectru de diagnostic sunt:

1) SADH – Sindromul Atenţiei Deficitare Hiperactive sau SAD – Sindromul atenţiei deficitare

Se pare că în civilizaţia prezentului, unul din trei copii sunt afectaţi de acest SADH sau SAD. Acesta este diagnosticat la copiii şi adolescenţi, dar poate să dureze chiar până la instalarea maturităţii (care în cazul unora dintre aceşti copii, poate fi foarte întârziată).

Dintre copiii sub 16 ani, între 3-5% suferă de SADH.

Acesta este considerat exteriorizarea unei tulburări mentale, al cărui punct central îl reprezintă efectul deranjant, chiar tulburător al comportamentului pacientului asupra mediului înconjurător.

Sunt descrise trei tipuri principale de SADH:

a) cu predominarea deficitului de atenţie (deficit de atenţie sever şi persistent)
b) cu predominarea hiperkineziei (impulsivitate şi hiperactivitate severă şi persistentă)
c) tipul mixt, care le combină pe ambele.

Cel de-a treilea tip este cel mai des întâlnit.

Diagnosticul acestei probleme se pune atunci când tulburările sunt prezent de o perioadă de minim 6 luni, afectând funcţionarea zilnică a pacientului. La adulţi, acest diagnostic se pune numai dacă au suferit ca şi copiii sau adolescenţi de aceeaşi problemă.

De regulă, băieţii sunt în mod obişnuit mai hiperactivi, mai impulsivi şi prezintă probleme comportamentale mai severe. Fetele au mai degrabă probleme

intelectuale, pe care le internalizează – nefiind atât de frecvent diagnosticate cu SADH:

Cauzaliatea spectrului autist, în conformitate cu dr. Tinus Smits:
CAUZE potenţiale ale AUTISMULUI

- tendinţe genetice, predispoziţii
- înainte de sarcină: vaccinări, mononucleoză, tratamente ale mamei etc
- în timpul sarcinii: tratament hormonal, tratament stomatologic, medicaţie alopatică, anestezice etc
- la naştere: anestezice, forceps, naşteri dificile, anti-algice, tranchilizante, sedative
- în prima parte a copilăriei: vaccinuri, antibiotice, anestezice

FACTORI AGRAVANŢI ar putea fi, după dr. Tinus Smits:

- lipsa de acizi Omega 3 (EPA, DHA) cu exces de acizi Omega 6
- lipsa de vitamina C şi a altor minerale şi vitamine
- metalele grele
- stresul emoţional, în special în timpul sarcinii
- utilizarea microundelor pentru gătit
- apă de proastă calitate
- folosirea diferitelor tipuri de plastice (ftalaţi, bisfenol A)
- creşterea conţinutului de zahăr şi alţi carbohidraţi din mâncare
- produşi toxici din hrana noastră sau din mediul nostru înconjurător.
- Poluarea cu diferite dispozitive electronice, precum GSM-uri, computere, console de joc

Dr. Tinus Smits spune că există o legătură între:

- autism
- epilepsie (25% dintre copii autişti au convulsii, 50% au EEG tip epilepsie)
- comportament agresiv, ticuri, fobii
- ADHD
- probleme de dezvoltare
- inteligenţă neobişnuit de crescută.

Aşa cum am observat în prezentarea de până acum – există atât o stare generală de confuzie în înţelegerea AUTISMULUI, cât şi o EXAGERARE în clasificarea sa, în înţelegerea sa prin intermediul minţii ştiinţifice a savanţilor moderni.

Iar acest lucru se datorează complicaţiilor inerente ale modului de studiu al medicinii moderne şi ale modului de viaţă uman, în general.
Dacă ne întoarcem la SIMPLITATEA NATURII, dacă ne re-conectăm la partea de inimă, de divin, din fiecare dintre noi, vom înţelege cât de simplu este totul, cât de simplu funcţionează organismul omenesc, cât de simplă este explicaţia apariţiei tulburărilor pe care le numit "boli", indiferent de eticheta lor şi cât de simplu este tratamentul lor.
În primul capitol al cărţii "Sănătate 5D" v-am prezentat schema generală, simplificată, a organismului omenesc: acesta este alcătuit din miliarde de celule şi două fluide de bază: *sângele* – care hrăneşte toate celulele şi *limfa*, care preia reziduurile acide ale celulelor şi le elimină la exterior.
Creierul omenesc este alcătuit din miliarde de celule – care se hrănesc şi elimină.
Când apar tulburări în funcţionarea sa, există doar două cauze importante:

- celulele nu sunt hrănite corespunzător
- celulele nu elimină reziduurile acide, şi se îneacă în propriile "excremente".

În baza acestei înţelegeri simpliste – dispar toate "confuziile" şi "misterele" explicaţiilor din Spectrul autist.
Dispar toate acele citate din literatură cu "nu se cunoaşte cauza"!
Medicina modernă se limitează în propriile EXCESE, propunând ipoteze complicate, care nu ajută cu nimic înţelegerea sau tratarea problemelor.
Dacă privim SIMPLITATATEA funcţionării maşinăriei umane, vom găsi şi soluţii de reglare a tulburărilor apărute.
Aşadar, problemele tip autist sunt probleme de funcţionare dificilă a celulelor din creierul omenesc, în special din neocortex (acea parte a creierului responsabil de funcţionarea noastră ca fiinţe umane).
Cauzele evidente şi simplu expuse ale problemelor tip autist sunt:

1) Proasta "hrănire" a celulelor creierului – nutrienţii NU ajung la celule – şi aceasta apare ca urmare a alimentaţiei de proastă calitate sau a tulburărilor procesului digestiv (alimentele NU sunt digerate, sau NU sunt absorbite, sau NU sunt utilizate de către celule iar reziduurile NU sunt eliminate şi se depozitează). Toţi cei suferinzi de autism suferă de un grad de malabsorbţie, prezintă tulburări de digestie şi au alimentaţie necorespunzătoare nevoilor lor.
2) Proasta eliminare a reziduurilor celulare acide, cu stagnarea majoră a lor în sistemul limfatic, supra-încărcarea acestuia şi deversarea prin "prea plin" în ţesuturile din jur – cu ACIDOZĂ interstiţială (a spaţiului dintre celule) şi INFLAMAŢIE interstiţială. Produşii de reziduu celular sunt ACIZI (la fel cum fecalele umane sau animale sunt acide) şi dacă nu se elimină eficient şi sunt depuse în spaţiile

dintre celule – le irită, le agresează, le ard, cu alte cuvinte, produc o inflamaţie continuă. Iar corpul, pentru a face faţă acesteia, îşi foloseşte mecanismele de apărare menţionate (excesul de apă, calciul din ţesuturi sau sinteza de colesterol) pentru a face faţă.

Aşadar, copiii cu autism se confruntă atât cu o malnutriţie generală a corpului (şi a creierului, în special), cât şi cu o stare generalizată de "constipaţie" - atât digestivă, cât mai ales limfatică (sistemul limfatic este stagnant şi nu realizează curăţenia "interioară" a organismului).

Dacă înţelegem această explicaţie SIMPLĂ, vom descoperi că toate simptomele descrise până în prezent în Spectrul autist sunt datorate ACIDOZEI celulelor creierului, datorate stagnării limfatice în regiunea capului, ca urmare a proastei eliminări a reziduurilor acide prin rinichi şi colon (intestinul gros).

Iar tratamentul eficient al acestei probleme ar trebui să se ocupe de:

a) alimentaţia corectă şi corespunzătoare organismului omenesc (discutată la capitolul dietă) – cu multe fructe şi legume proaspete, ca element esenţial de vindecare

b) eliminarea reziduurilor acide din sistemul limfatic, prin rinichi şi tubului digestiv (discutată la capitolul detoxifiere).

Pentru că am studiat, lucrat şi popularizat terapia CEASE, vă ofer cele mai importante informaţii despre ea, în mod sintetic.

Terapia CEASE (Complete Elimination of Autistic Spectrum Expression sau Eliminarea Completă a Exprimării Tulburărilor tip Autist)

Este un protocol de tratament dezvoltat de dr. Tinus Smits din Olanda, care are la bază ISOTERAPIA, o formă de homeopatie folosită pentru detoxifierea diferiţilor factori cauzativi ai autismului. Îl voi prezenta în forma folosită de dr. Tinus Smits şi în final voi comenta experienţa mea personală cu acest protocol.

Baza terapiei CEASE constă în:

1) Isoterapie
2) Homeopatie – fie schema dr Smits sau Homeopatie Clasică
3) Suport ortomolecular

Protocolul CEASE include:

1) Detoxifierea diferitelor vaccinuri şi altor factori cauzativi utilizând remedii homeopatice preparate din diferitele vaccinuri sau alţi factori declanşatori ai autismului
2) Suplimentarea de acizi Omega 3 (ulei de peşte cu EPA şi DHA) pentru restaurarea funcţiilor creierului

3) Utilizarea dozelor relativ mari de vitamină C (atât liposolubilă, cât şi hidrosolubilă)
4) Tratament ortomolecular pentru restabilirea raportului cupru/zinc şi reactivarea metallothioneinei. Nivelul metalelor grele va scădea şi integritatea intestinelor se va reface, alergiile alimentare vor fi tratate.
5) Restabilirea integrităţii intestinelor prin folosirea de hrană sănătoasă, organică şi eliminarea altor aditivi şi folosirea unei doze de Saccharum officinale D6 în fiecare zi.
6) Tratamentul homeopatic al copiilor

Atât dr. Jean Elmiger, cât şi dr.. Tinus Smits, precum şi mulţi alţi terapeuţi preocupaţi de vindecare au observat acest principiu general:

- orice substanţă toxică poate produce o tulburare în energia vitală a pacientului
- aceasta poate declanşa o pierdere temporară sau cronică în energia pacientului

Dr. Tinus Smits a întocmit o LISTĂ DE VERIFICARE PENTRU TERAPEUŢI, utilă pentru a aminti tuturor câte dintre intervenţiile existente în viaţa unei persoane pot afecta în mod important funcţionarea organismului (de fapt, încarcă în mod excesiv sistemul limfatic, care în stagnarea sa, declanşează starea de acidoză a întregului organism). Vom prezenta această LISTĂ DE VERIFICARE, ca instrument important de conştientizare atât pentru părinţi, cât şi pentru terapeuţi.

LISTA DE VERIFICARE:
Înainte de sarcină, verificaţi la mamă şi tată:

- vaccinări tropicale: DTP, febră tifoidă, febră galbenă, hepatita A, hepatita B, holera, rabie etc
- prevenţia malariei (Malarone, Lariam)
- afecţiuni care duc la tulburări permanente: mononucleoză (Epstein Barr), Lyme (borelioză), colită, astm, epilepsie, depresie, migrene şi tratamentul acestora
- alte medicamente, anestezie, chirurgie
- tratamente dentare cu amalgam
- injecţii anti-tetanos după răniri
- vaccinări anti-rabie, după muşcături de animale
- injecţii cu botox
- IVF, IUI (Intra-uterus insemination), Clomid (Clomifen), Pregnil (choriogonadotrofină), contraceptivele

- Injecţii între săptămânile 28 şi 30 cu D globulină AntiRhesus (RhedQuin, Rhogam, Rhophylac)
- Folosirea unguentelor cu cortizon
- Folosirea drogurilor: marijuana, cocaină, ecstasy etc
- Roacutane – medicamentul pentru acnee
- Fumatul, tutunul
- Stres traumatic al părinţilor (război, ex – Opium la copii, cutremure, alte evenimente şocante)

În timpul sarcinii:

- hormoni, Clomid, Pregnil, progesteron, Duphaston, alte tratamente pentru menţinerea sarcinii
- tratamente dentare, în special cu amalgam
- vaccinuri, tropicale sau tetanos
- Mantoux (pentru controlul dacă o persoană este infectată cu tuberculoză)
- Medicaţie cronică pentru astm, colită, epilepsie sau alte boli
- Medicaţie pentru hipertensiune
- Medicaţie pentru boli cu transmitere sexuală
- Folosirea unguentelor cu cortizon
- Medicamente pentru vărsături
- Antiacide: Maalox, Antagel şi Gaviscon (oxid de aluminiu)
- Rennies (cu 10 mg de aspartam pe tabletă)
- Antibiotice
- Îndulcitori artificiali: aspartam, gumă de mestecat cu aspartam, băuturi răcoritoare cu aspartam; atenţie la glutamatul monosodic din multe alimente (bucătărie chinezească, alimente de fast-food)!!
- Paracetamol 500, care conţine şi 40 mg de aspartam
- Picături nazale: Xylomethazolin, Fluticason, Bixtonim, orice alt fel de picături nazale
- Produse vaginale anti-fungice: dotrimazol
- Tablete de somn
- Injecţii pentru maturizarea plămânilor în situaţii de pierdere de sarcină: betametason, alţi corticoizi
- Inhibitori de contracţie: nifedipină,
- Vinil în dormitor, plastice pentru acoperirea mâncărurilor
- Antihistaminice pentru rinită alergică
- Deodorantele (totdeauna conţin aluminiu, mai ales anti-perspirantele)
- Gătirea alimentelor în vase de aluminiu
- Folosirea băuturilor alcoolice, vin, bere, whisky

- Fumatul, folosirea drogurilor: marijuana, cocaină, Ecstasy

În timpul naşterii:
- stimulatori ai contracţiei: ocitocină
- medicamente împotriva durerii
- anestezice, sedative, somnifere

În primii doi ani din viaţa copilului şi ai mamei, dacă a alăptat:
- vaccinuri: BCG, Hepatită B, DTP/HIP/Pneumococ, ROR, Meningococ, vaccinuri tropicale, vaccin anti-gripal
- picături oculare cu Nitrat de argint pentru prevenţia oftalmiei gonococice
- anti-algice: paracetamol
- picături nazale: xylomethazolin (substanţă activă)
- antitusive pentru supresia tusei: promethazin
- antibiotice
- anestezice, în special pentru tuburi de drenaj otic
- medicaţie pentru mamă în timpul alăptării (pentru mastită)
- încălzirea biberonului în cuptorul cu microunde, suzete de plastic, vinil în dormitor, plastice în contact direct cu mâncarea
- medicaţie pentru reflux sau vomitare
- investigaţii cu fluide de contrast (cu substanţe de contrast)
- inhalatori pentru astm
- medicaţie anti-diareică (loperamid)
- anti-acide cu aluminiu

Voi detalia protocolul CEASE al dr. Tinus Smits, pentru a înţelege principiile sale generale:

1) DETOXIFIEREA VACCINURILOR şi substanţelor toxice primite de copiii, prin intermediul ISOTERAPIEI.

Dr. Tinus Smits a listat în cărţile sale o serie de principii generale şi recomandări pentru vaccinurile copiilor, despre care puteţi citi mai multe în cărţile din bibliografie.

1) Evitaţi vaccinările excesive. Necesitatea fiecărui vaccin trebuie discutată în fiecare caz, luând în considerare beneficiile versus efectele secundare potenţiale. Fiecare caz trebuie considerat individual.
2) Părinţii ar trebui să-şi observe copii câteva luni bune înainte de o primă vaccinare, pentru a putea să recunoască starea lor naturală

de sănătate. Vaccinarea în sarcină şi la naştere NU ESTE NECESARĂ.

3) Se recomandă evitarea vaccinărilor în primii doi ani de viaţă. Apoi împreună cu medicul să se decidă ce vaccinuri să fie făcute, funcţie de ereditatea copilului, de condiţiile de mediu etc
4) Unele vaccinuri ar trebui întârziate până la vârste mai înaintate sau să nu mai fie făcute deloc. Fiecare caz trebuie evaluat individual.
5) Vaccinarea trebuie făcută numai atunci când copilul este într-o stare de sănătate şi stabil. Copilul trebuie să fie sănătos cel puţin 2 săptămâni înainte de vaccinare şi să primească vitamina C înainte de orice vaccinare câteva săptămâni. În caz de boli precum catar nazal, răceală, roşu în gât, dureri de urechi (otită), bronşită, pneumonie, infecţii digestive etc, se va amâna vaccinarea.
6) Vaccinarea nu trebuie făcută în apropiere de perioade stresante (înţărcare, începerea grădiniţei sau creşei), dentiţie etc
7) Alăptarea la sân este un factor important protector pentru copil.
8) Ar trebui făcute vaccinuri simple, nu complexe DTP, ROR, etc. Nici separarea diferitelor elemente din vaccinuri nu este o soluţie, din cauza aditivelor (fie din Hidroxid de aluminiu sau Thiomersal, cu mercur), a proteinelor străinelor sau formaldehidei din vaccinuri. Fiecare vaccin este un stres suplimentar pentru organism.
9) Şi numărul de repetări ale vaccinurilor ar trebui reduse la maxim 2, dacă vaccinarea începe la 2 ani.
10) Intervalul dintre vaccinuri trebuie să fie minim 2 luni
11) Dacă există o suspiciune că un copil reacţionează puternic la un vaccin, se va evita repetarea acestui vaccin şi va fi amânată administrarea acestui vaccin cât mai târziu cu putinţă.
12) La copii la care există suspiciunea sau diagnosticul unor afecţiuni neurologice (hipotonie, hipertonie, dezvoltare întârziată, complicaţii la naştere etc) şi/sau dificultăţi ale sistemului imunitar (infecţii repetitive sau severe, alergii cutanate sau digestive) este importantă amânarea vaccinării. De asemenea, trebuie considerată posibilitatea ne-vaccinării acestor copii. Ei trebuie examinaţi de un medic care tratează în mod holistic.
13) Când un copil al unei familii a suferit în urma unei vaccinări, atunci trebuie avută foarte mare grijă cu ceilalţi copii.
14) Atunci când copilul prezintă suferinţă în urma vaccinării, trebuie solicitat imediat sprijin şi tratament medical din partea specialiştilor în medicină naturală şi holistică. Orice vaccinare ulterioară va fi oprită.

15) În situaţii de dezvoltare dificilă în primii 2 ani de viaţă, ar trebui să se ia în considerare faptul că vaccinarea ar putea fi un factor cauzal sau care să fi contribuit la această problemă
16) De fiecare dată când un copil face o boală dintre cele pentru care se vaccinează, ar trebui să fie cerut sprijinul unui homeopat profesionist, pentru că multe dintre aceste boli se pot trata cu homeopatie sau tratamente naturiste.
17) Utilizarea fără discriminare a anti-pireticelor (contra febrei), antibioticelor sau altor medicamente supresoare cu efect toxic ar trebui evitată, pentru a nu compromite sistemul imunitar. Febra trebuie să fie respectată şi considerată un mecanism natural de apărare.
18) În orice situaţie în care apare febra este important să solicitaţi sfatul medicului homeopat.
19) Pentru a menţine copii în stare bună de sănătate este suficient să le fumizaţi în primii ani suficientă apă, acizi Omega 3 (ulei de peşte) şi vitamina C (fructe şi legume proaspete şi organice).

DETOXIFIEREA VACCINURILOR (cu ISOTERAPIE)
Reguli de detoxifiiere:

1) Se foloseşte vaccinul (substanţa) care a cauzat problema, în doze crescătoare 30, 200, 1M şi 10M (fie CH, fie K)
2) Dacă nu aveţi nici un motiv specific să începeţi cu un anume vaccin (substanţă), detoxifiaţi vaccinările (substanţele) în ordine inversă a administrării (legea lui Hering) – dar nu este o necesitate absolută
3) Se repetă vaccinurile potenţate atât timp cât determină o reacţie, chiar de 10 sau 20 ori
4) După două săptămâni, se repetă întreaga serie
5) Efectele vaccinărilor au dispărut complet din corp atunci când o nouă serie de detoxifiere cu acelaşi vaccin nu mai produce nici o reacţie (tratament de control)
6) Remediul constituţional sau alte remedii focalizate pe anumite probleme supărătoare pot fi administrate alături de detoxifiere, dacă este necesar
7) Tratamentul durează mai mult sau mai puţin, funcţie de severitatea afectării

Tratament (1) – administrarea standard
Săptămâna 1 – Vaccin 30K (30CH), de 2 ori pe săptămână
Săptămâna 2 – Vaccin 200K (200CH), de 2 ori pe săptămână

Săptămâna 3 – Vaccin 1MK (1M), de 2 ori pe săptămână
Săptămâna 4 – Vaccin 10MK (10M), de 2 ori pe săptămână

La cazuri mai severe sau pacienţi mai fragili, se vor administra două săptămâni de tratament cu fiecare potenţă (un ciclu de tratament durează 2 luni)

Tratament 3 (control)
Ziua 1 şi 3 – 30K (30CH)
Ziua 5 şi 7 – 200 K (200CH)
Ziua 9 şi 11 – 1MK (1M)
Ziua 13 şi 15 – 10MK (10M)

Agravările în timpul detoxifierii:
Regulă generală – agravările apar şi reprezintă eliminări ale organismului, trebuie respectate şi nu oprite.

- dacă agravarea este uşoară, se repetă aceeaşi potenţă
- dacă agravarea este puternică şi importantă, se va da aceeaşi potenţă dizolvată în apă, 1 granule în 100 ml apă, câte o gură din oră în oră, apoi din 3 în 3 ore, până se linişteşte
- uneori se pot administra remedii homeopate specifice, precum Belladona, Pulsatilla (la febră mare, de exemplu)
- dacă reacţia continuă şi nu apare o ameliorare după agravare, înseamnă că este o altă problemă care trebuie detoxifiată mai întâi
- dacă există hipersensitivitate şi reacţii severe, precum agravare a epilepsiei sau pierdere completă de energie, se vor dilua granulele în mai multe pahare de apă
- dacă apar schimbări de comportament şi nu se ameliorează într-o săptămână, adică atunci când copilul devine agresiv sau neliniştit, continuăm detoxifierea, sau daţi un remediu homeopatic, adesea Saccharum fiind remediul indicat.
- Acizii Omega 3 şi vitamina C pot ajuta la prevenţia agravărilor severe.

2) OMEGA 3

Acizii graşi Omega 3 (EPA şi DHA) afectează dezvoltarea creierului. Sunt esenţiali pentru învăţare şi memorie, atât prin efect direct asupra proceselor cerebrale, cât şi prin efect indirect prin expresia genelor asupra creierului.
Semne ale deficienţei acizilor Omega 3 – după dr. Alex Richardson:

- sete excesivă, urinare frecventă, piele uscată şi crăpată, păr uscat şi lipsit de luciu, unghii care se exfoliază

- tendinţă la alergii: eczeme, astm, rinită alergică
- simptome vizuale precum nictalopie, hipersensibilitate la lumină şi tulburări de citire, precum dansul literelor în faţa ochilor
- tulburări de atenţie: li se distrage uşor atenţia, dificultăţi de concentrare şi tulburări de memorie
- hipersensibilitate emoţională, tendinţe depresive în mod special, schimbarea stării emoţionale şi frici excesive
- tulburări de somn: dificultăţi de adormire şi de trezire dimineaţa

DHA este important, în special, în structura membranelor celulare, în special în copilăria mică, în perioada în care creierul creşte şi mai târziu, în viaţă, pentru menţinerea flexibilităţii membranelor.
La copii, 20% din creier este format din DHA.
EPA joacă un rol esenţial în reglarea de scurtă durată a funcţiilor cerebrale precum echilibrul hormonal, funcţia imunitară şi circulaţia sângelui.
EPA are un rol important şi în prevenţia infecţiilor, în special celor la nivel intestinal.
Ambii acizi graşi, EPA şi DHA sunt indispensabili pentru toate membranele celulare, pentru că reglează fluxul nutrienţilor către celule (datorită lor, celulele se pot hrăni). Sunt implicaţi şi în re-absorbţia neurotransmiţătorilor.

Cele mai bune surse de Omega 3 sunt:

- uleiul de peşte, uleiul de krill
- untul de la vaci care pasc iarba!!
- uleiul de seminţe de in (conţin ALA – acid alfa linoleic, care nu întodeauna este metabolizat în EPA şi DHA)
- ulei de seminţe de cânepă

Cercetările arată că doza ideală de EPA este de 500 mg, dar unele persoane au nevoie de doze mai mari; adulţii necesită 1000 mg pe zi.
Este posibil ca un copil să primească din surse alimentare acizii Omega 3 şi să primească un supliment „curat" de Omega 3 (multe suplimente din ulei de peşte conţin Mercur!!).

3) VITAMINA C

Oamenii sunt mamifere care nu produc vitamina C, de aceea sunt complet dependenţi de aportul exterior al vitaminei C (găsită alimentar în fructe şi legume proaspete).
Stresul creşte mult nevoia de vitamină C. Multe mamifere produc multă vitamină C când sunt expuse la stres.
Efectele vitaminei C asupra organismului:

- neutralizează oxidanţii agresivi (stres oxidativ) precum radicalii liberi –OH şi regenerează vitamina E pentru re-utilizare.
- Dacă vitamina C participă în procese oxidative, radicalii de ascorbat creaţi sunt relativ nedăunători, nu sunt nici oxidanţi puternici, nici reducători puternici, şi pot fi uşor reciclaţi în ascorbaţi activi de către sisteme enzimatice care folosesc NADH şi NADPH
- Vitamina C promovează secreţia Cuprului, în felul acesta eliberează creierul şi restul corpului de stres.
- Vitamina C ajută şi promovează enzimele care transformă dopamina în noradrenalină. Este o parte esenţială a metabolismului catecolaminelor şi precede procesul de metilare care echilibrează nivelul catecolaminelor
- Vitamina C ajută şi promovează metabolismul tirozinei, care transformă hidroxi-fenil-piruvatul în acid homogentisic
- Vitamina C este necesară pentru fabricarea L-carnitinei. În interiorul celulelor, L-carnitina este necesară pentru utilizarea normală a grăsimilor pentru energie (beta-oxidarea acizilor graşi)
- Vitamina C ajută metabolismul acidului folic prin transformarea acidului folic în acid folinic
- Vitamina C ajută copii constipaţi să elimine scaun mai puţin solid şi stimulează intestinele; o doză excesivă poate produce diaree
- Vitamina C stimulează eliminarea metalelor grele precum mercurul, plumbul, cadmium-ul şi nichelul
- Vitamina C are un efect general de detoxifiere a substanţelor toxice din corp, inclusiv a carcinogenilor

Vitamina C nu poate ajunge cu uşurinţă la nivelul creierului, pentru că bariera hemato-encefalică permite trecerea doar a substanţelor liposolubile, protejând creierul de toxine.
De aceea, forma solubilă a vitaminei C – ascorbil-palmitatul (ascorbyl-palmitate) permite penetrarea vitaminei C la nivelul creierului.
Pentru a preveni ca organismul să folosească vitamina C în altă parte a corpului sau să o transforme în forma hidrosolubilă, se va administra şi forma hidrosolubilă sub forma ascorbatului.
Dr. Smits foloseşte Ascorbatul de magneziu şi zinc. Este o formă non-acidă de vitamina C, legată de calciu, potasiu, magneziu şi zinc, care este mai bine tolerată.

Funcţia predominantă a vitaminei C în corp este diminuarea stresului oxidativ, prin îndepărtarea radicalilor liberi şi metilări ale tuturor felurilor de substanţe.

Dr. Smits spune că pentru copii care nu vorbesc, este suficient să dai vitamina C, sub forma de Ascorbyl palmitate şi în 2 săptămâni aceştia vor începe să vorbească!

Doza pentru copii este de 1 gram de vitamina C pe an de viaţă, pe zi. Din această cantitate, 25% trebuie să fie vitamina C liposolubilă.
Doza zilnică se a administra în 2-3-4 doze pe zi, funcţie de abilitatea copiilor de a lua suplimente sau produse.

4) TRATAMENT ORTOMOLECULAR

Teoria Metallothioneinei (MT)
S-a descoperit că 99% dintre copii autişti au o deficienţă în metallothioneină, care este o proteină cu funcţie de enzimă, aflată în creier, intestin şi alte părţi ale corpului.
Funcţia principală a MT este detoxifierea de metale grele a corpului. Este o proteină care conţine 7 atomi de zinc şi 20 de aminoacizi de cisteină, printre cei 60-70 de aminoacizi din structura sa.

Rolul MT:

- detoxifierea metalelor toxice
- reglarea nivelului de zinc şi cupru din sânge
- dezvoltarea şi funcţionarea sistemului imunitar
- dezvoltarea şi extinderea neuronilor din creier
- prevenirea dezvoltării de Candida şi alţi fungi în tubul digestiv
- prevenţia inflamaţiilor intestinale
- producţia de acid gastric
- gustul şi discriminarea calităţii alimentelor de către epiteliul limbii
- funcţiile hipocampusului şi controlul comportamentului
- dezvoltarea memoriei emoţionale şi socializarea.

Un studiu realizat pe 503 pacienţi cu tulburări tip autistic a arătat:

- 99% dintre aceşti pacienţi aveau un metabolism anormal al metalelor şi o scădere a acţiunii MT
- 100% prezentau nivele anormale de cupru liber în sânge

Ce tulbură/blochează proteina MT:

- administrarea sistemică de cupru
- încărcarea sistemului cu metale grele (mercur, plumb, strontiu etc)
- depleţie severă de zinc

- anomalii ale sistemului glutathionului redus
- deficienţa de cisteină
- malfuncţia elementelor de reglare a metalelor (MREs)
- tulburările severe ale tractului gastro-intestinal

Excesul de Cupru duce la o stare interioară de rigiditate, la fixităţi, stereotipii, ticuri, agresivitate, senzaţia că eşti atacat şi trebuie să răspunzi la fel de agresiv.
Copii cu prea mult Cupru în sânge IUBESC carnea. Sunt copii care iubesc numai carnea, nu suportă vegetalele, pâinea.

Pentru eliminarea Cuprului în exces şi pentru re-echilibrarea proteinei MT se administrează supliment de Zinc:
- până la 6 ani: 10-15 mg de Zinc pe zi
- după 6 ani: 20-30 mg de Zinc pe zi.

IMPORTANT!! Pentru absorbţia Zincului este necesar un sistem digestiv vital şi de bună calitate (vezi punctul 5) al protocolului)

Zincul blochează absorbţia metalelor toxice, inclusiv a plumbului, aluminiului, mercuriului şi cadmiului
Toxicitatea metalelor este crescută de o proastă nutriţie, precum şi de deficienţele de calciu, fier, zinc şi fosfor.

5) RESTABILIREA INTEGRITĂŢII INTESTINALE

Nu mai există om cu floră intestinală sănătoasă.
Nu mai există copil sănătos.
Hrana prelucrată, aditivii chimici, apa poluată, poluarea atmosferică – au modificat fundamental flora intestinală umană.
Toţi oamenii au nevoie de re-echilibrare a florei intestinale

Copii cu autism au toţi probleme de floră intestinală, au dureri de burtă, diaree, constipaţie, intoleranţe alimentare, dorinţe alimentare neobişnuite.
Multe dintre vaccinurile vii primite (componenta Pertusiss din DTPer celular, ROR – vaccinuri vii, vaccinurile anti-hepatită etc), plus infecţiile virale (mononucleoza etc) trăiesc în intestin, în ganglionii locali şi dereglează pe viaţă flora intestinală. Numai tratamentele de detoxifiere homeopate le pot elimina şi produce vindecarea.

O infecţie cu virus mononucleoză duce la efecte tot restul vieţii, rămâne o scădere de energie pentru tot restul vieţii. Trebuie să faci o detoxifiere pentru reuşi să reechilibrezi problema (Protocol Mononucleoză 30, 200, 1M, 10M, până se reface energia persoanei!!)

Soluţii pentru refacerea florei intestinale

- Saccharum officinalis D6 – o doză de 3 granule pe zi, zilnic, 2-3 ani
- Împreună cu probiotice, de 3 ori pe zi.
- Alte produse de reglare a florei intestinale
- Zincul îl folosim pentru că avem nevoie 50 mg Zinc zilnic, din brocoli, spanac, vegetalele verzi conţin foarte mult Zinc în ele. Dar datorită otrăvurilor din apă, aer, vaccinuri, peste tot există multe metale grele. De aceea trebuie să consumăm Zinc în fiecare zi, pentru a ajuta la eliminarea metalelor grele din corp.

Dieta este importantă:
- fără zahăr
- pâine fără drojdie, pentru prevenţia legării Zincului de acidul fitic şi eliminarea lor din organism.
- alimente biologice, ecologice, fără aditivi şi conservanţi
- apă pură, curată
- ca să dai vitamina B6 şi B12 drept suplimente, este important ca ele să fie absorbite în intestin. Dacă nu este putere de absorbţie, este nevoie de suplimente, precum Pannax quinqefolia sau Ginseng (sau ceva autohton).

Dacă vacile ar paşte iarbă, untul din laptele de vacă ar avea Omega 3, vitamina B6 şi B12 şi copii ar beneficia din consumul de unt pe pâine.

Aşa, majoritatea adulţilor şi copiilor au nevoie de ia probiotice, de 3 ori pe zi.

6) TRATAMENT HOMEOPATIC

1) Schema dr. Smits cuprinde o serie de remedii utile pentru copiii cu autism (care sunt prezentate pe larg în volumul 7 al Colecţiei Curcubeu – cărţi de autor de pe site-ul www.centrulnatura.ro).
- Tratamentul straturilor Universale:
1. Lipsa încrederii în sine – Carcinosinum, Cuprum metallicum, Carcinosinum cum Cuprum
2. Lipsa iubirii de sine – Saccharum officinale
3. Lipsa incarnării – Lac matemum
4. Lipsa protecţiei – Vernix caseosa
5. Sentimentul de victimă – Rhus toxicodendron
6. Sentimentul de agresor – Anacardium orientale
7. Dualitatea (lipsa legăturii cu propriul Suflet) – Hydrogenium

2) Remediu constituţional al copilului (dacă se identifică de către terapeut)
3) Remedii simptomatice, cerute de simptomele care apar; săruri Schussler, sarcode (tip Secretin, Neocortex, Cerebellum, Corpus calosum etc)

PROTOCOL SIMPLU:
Dr. Smits spune că remediile homeopatice pentru copii autişti sunt:
Cuprum – pentru reducerea presiunii din exterior
Saccharum – pentru reducerea presiunii din interior.
Uneori poţi da numai aceste remedii în 30CH, 3 luni, apoi 200CH, 3 luni...şi tot aşa, mergând cu 1M, până la 10M....şi efectele vor fi uimitoare.

Dacă nu se poate da nimic din acest protocol, doar remediile de detoxifiere şi cele homeopatice, tot putem ajuta copii.
Chiar dacă nu se poate cumpăra vitamina C şi Zincul, dar se dă numai terapia de detoxifiere, tot va merge (mai încet, dar va merge).
Dr. Tinus Smits susţine că protocolul CEASE este cel mai ieftin din cele cunoscute pe piaţă şi în acelaşi timp, singurul cu efecte benefice evidente.

După o experienţă personală de 3 ani cu terapia CEASE – atât pe mine, cât şi pe mai mult de 200 de copiii cu diferite tulburări din Spectrul autist, am descoperit câteva probleme ale acestui protocol:
În primul rând, neluând în seama REALITATEA stagnării sistemului limfatic şi a proastei filtrări la nivelul rinichilor (paradoxal, dr. Tinus Smits a decedat ca urmare a cancerului la rinichi – deci nu a înţeles propria sa problemă de

sănătate!), protocolul CEASE supra-încarcă excesiv organismul şi produce agravări importante.

Schema de izopatie administrată pacienţilor, în paralel cu suplimentele chimice – care NU sunt considerate naturale de către organism (deşi noi, ca terapeuţi, învăţăm că sunt "naturale"!) determină o supraîncărcare uriaşă a rinichilor şi sistemului limfatic – cu "agravări" precum febră intensă (tentativa corpului de a scoate prin piele excesul de toxine), cu apariţia convulsiilor febrile (supraîncărcarea limfaticelor capului!) şi a eliminărilor excesive (secreţii mucoase tip sinuzită, bronşită şi chiar pneumonie).

Suplimentele de vitamina C, de Zinc şi de Omega 3 – dau ameliorări temporare ale stării copilului – dar produc stare de ACIDOZĂ digestivă, datorită malfuncţiei întregului tub digestiv al copiilor.

Alimentaţia copiilor cu autism este MULT MAI IMPORTANTĂ decât tratamentul, iar folosirea dulciurilor pe post de RECOMPENSĂ în terapiile tip ABA sau alte terapii de lucru cu copiii – agravează major acidoza digestivă şi cea metabolică cu care se confruntă aceşti copiii, neutralizând efectele pozitive ale protocolului CEASE.

Da, izopatia diferitelor vaccinuri are un efect tip "deblocare" la nivelul energiei corpului, am observat efecte şi la mine, şi la ceilalţi copiii care au răspuns la tratament.

Dar în lipsa dietei şi a eliminărilor eficiente PRIN RINICHI, a reziduurilor acide – această parte din protocol rămâne izolată şi insuficientă.

De aceea, propun o modificare completă a protocolului, într-o variantă care să cuprindă următoarele PRINCIPII de tratament:

1) Detoxifierea prin izoterapie a principalelor substanţe incriminate a bloca energia corpului
2) Susţinerea organelor de eliminare ale organismului – în principal a RINICHILOR şi INTESTINULUI GROS – prin intermediul gemoterapiei, fitoterapiei, homeopatiei şi altor terapii naturale
3) Susţinerea SUPREARENALELOR cu ajutorul produselor glandulare şi a gemoterapiei, fitoterapiei şi homeopatiei (aici, remediile homeopatice pot juca un rol foarte important)
4) Stimularea drenajului LIMFATIC prin intermediul DIETEI şi produselor naturale (gemoterapie, fitoterapie, alte metode naturale)

Am descoperit de curând Scheme de tratament gemoterapic tip chelare de metale grele. Într-un articol recent, o cercetătoare din Franţa, Dominique Richard prezintă rezultate obţinute după 35 ani de studii pe scheme de chelare metale grele şi substanţe toxice tip petrolier cu 6 produse gemoterapice:

Extractul din muguri de Arin negru (Alnus glutinosa D1)

Extractul din muguri de Plop negru (Populus niger D1)
Extractul din muguri de Salcie (Salix alba D1)
Extractul din mlădiţe de Viţă de vie (Vitis vinifera D1)
Extractul din muguri de Jneapăn (Pinus montana D1)
şi
Extractul din sevă de Mesteacăn (Betula verrucosa D1)
Folosirea celor 6 produse ÎN ACELAŞI TIMP, de 3 ori pe zi, timp de minim 6 luni (optim 1an) de zile a dus la negativarea probelor tip încărcare cu metale grele (inclusiv mercur şi plumb) la 100% dintre pacienţi!
Produsele de mai sus realizează în acelaşi timp drenaj limfatic, eliminare la nivel renal şi eliminare la nivel digestiv, plus susţinere de suprarenale, adică îndeplinesc toate criteriile solicitate de strategia tip CEASE mai sus menţionată. Autoarea articolului a obţinut ameliorări şi vindecări ale simptomelor din spectrul autist folosit DOAR schema de chelare cu gemoterapice, fără alte adausuri la tratament.
Dacă vom adăuga izoterapia, ca şi componentă importantă de tratament şi dieta specifică în autism, şansele de a obţine rezultate pozitive în tratamentul acestor tulburări vor fi foarte mari.

DIETA pentru SPECTRUL AUTIST
Am menţinut intenţionat acest mic adaus al dr. Tinus Smits cu privire la dieta în autism, pentru că este în spiritul celor discutate până în prezent în carte, repetând multe dintre informaţiile deja prezentate în primul capitol. Dar repetiţiile se vor dovedi utile, pentru că avem nevoie să înţelegem importanţa acestui capitol fundamental: alimentaţia.

1) Începem cu adulţii familiei: observaţi pentru câteva zile modul în care faceţi cumpărături, depozitaţi mâncarea, preparaţi hrana şi vă alimentaţi. Identificaţi locurile din care vă faceţi cel mai des cumpărături, ce anume cumpăraţi frecvent şi cum gătiţi timp de 1-2 săptămâni. Observaţi dacă preferaţi alimente proaspete, cumpărate zilnic de la piaţă, de la micii producători, sau preferaţi produsele de super-market. Observaţi câte tipuri de alimente preparate sau semipreparate aveţi în casă sau cumpăraţi (orice alimente în conserve, borcane, pungi sau alte ambalaje), precum şi tipul de alimente (preponderent, came, lactate, ouă, fructe, legume, cereale etc). Observaţi cât timp durează pregătirea hranei şi câtă energie investiţi în aceasta. Şi mai ales, observaţi care este atmosfera în care se desfăşoară masa (împreună cu toţi membrii familiei, la bucătărie, sau fiecare în altă parte, la alte ore).
Dacă sunteţi mulţumiţi de observaţiile făcute şi nu doriţi să faceţi nici un fel de modificare în bucătăria dv, este în regulă.

Dacă totuşi observaţi că ar fi nevoie să schimbaţi ceva, tipul de produse, modul de preparare, modul de organizare al vieţii familiei în jurul ritualului de hrănire – începeţi să faceţi schimbări treptate, progresive, către un *stil* de viaţă mai simplu şi sănătos.
Copiii au nevoie în prima parte a vieţii pe pământ de un mediu simplu, liniştit, stabil, în care stimulii să-i parvină treptat, pentru a-i putea evalua, prelucra şi integra. De aceea, copiii mici, până în 7 ani, au nevoie de un ritm ordonat de alimentaţie – un anumit număr de mese pe zi, adaptat la starea fizică a organismului lor – cu pauze alimentare între mese. De asemenea, au nevoie să fie la masă împreună cu ceilalţi membrii ai familiei, în special cu mama şi tata, pentru a stabili o legătură sănătoasă şi durabilă.

2) Scoateţi din bucătăria şi din casa dumneavoastră ZAHĂRUL şi orice fel de produs care conţine ZAHĂR. Este cea mai toxică substanţă pentru pancreasul şi creierului copilului dv (şi al adultului). Aruncaţi toate produsele care conţin îndulcitori chimice, conservanţi, coloranţi şi amelioratori de gust.
Informaţi-vă de pe Internet despre aceste substanţe şi căutaţi-le pe etichetele produselor. Apoi daţi afară din casă orice aliment sau condiment care le conţin.
Veţi face un mare pas pentru sănătatea dumneavoastră şi a copilului dumneavoastră.
Puneţi în schimb, în bucătărie, fructe proaspete de sezon, fructe uscate, diferite seminţe şi sâmburi (dovleac, seminţe dovleac, seminţe floarea soarelui, alune, fistic, caju, migdale, nuci – crude şi prăjite de dv în casă, fără adaos de sare!), miere de albine de bună calitate (şi de toate aromele), sirop de orez şi sirop de arţar, ca îndulcitori cu care să puteţi găti deserturi pentru copii.

3) Atenţie la conţinutul crescut de ULEIURI hidrogenate din toate produsele preparate sau semipreparate (patiserii, produse tip covrigei, napolitane, grisine, cornuleţe etc). Sunt uleiuri „rele", care blochează calea uleiurilor de bună calitate – de care are nevoie, din plin, creierul copilului. Vorbeam despre Omega 3 ca fiind un supliment esenţial pentru dezvoltarea creierului copilului. Îl vom regăsi în peşte de bună calitate (păstrăv, şalău, somon, ton, sardine, etc) precum şi în seminţele de cânepă şi in, în uleiul de cânepă şi in – care se găsesc la majoritatea magazinelor naturiste. Învăţaţi să folosiţi la gătit uleiuri de bună calitate, în cantitate moderată – doar pentru gust şi aportul de acizi graşi esenţiali.

4) Copiii (dar şi adulţii) au nevoie de alimente proaspete, sănătoase (fără substanţe chimice adăugate), bine preparate şi adaptate anotimpului.

Dacă aveţi o mică grădină de legume şi fructe, acele alimente sunt cele mai bune pentru sănătatea copilului dv. Dacă locuiţi în oraş, vizitaţi pieţele şi micii producători de fructe şi legume, precum şi micile magazine de desfacere de la ferme particulare, pentru lactate şi carne. Acolo veţi găsi alimente sănătoase, netratate chimic şi având toate vitaminele şi mineralele necesare.
Foarte mulţi dintre copii suferind de Disfuncţii ale Spectrului autist nu mănâncă fructe şi legume. Majoritatea au carenţe importante de zinc, iar consumul de cruditâţi accentuează eliminarea zincului din organism. Aşa că, instinctiv, copiii vor refuza fructele şi legumele. Încercaţi să le folosiţi în mâncare, preparate termic – în supe şi piureuri, în compoturi şi diferite prăjituri naturale. Vor fi mult mai bine acceptate, tolerate şi digerate – iar în timp, pe măsura vindecării deficitului de zinc şi a eliminării dependenţei de zahăr, copiii vor începe să re-consume fructe şi legume crude.

Ca şi rezumat la această discuţie despre autism şi tratamentul acestuia:
AUTISMUL este o altă tulburare a funcţionării corpului omenesc indusă de:

- nutriţia (alimentaţia) necorespunzătoare
- auto-intoxicarea organismului cu propriile reziduuri metabolice (cu propriile deşeuri)

Eticheta tip "autism", ca majoritatea etichetelor de boală – induce uneori o aură de "mister", de "necunoscut", ca şi cum "autism-ul" este ceva inefabil, ca o "vrajă" care apare de undeva şi ne loveşte nemilos copiii.
Nu, dragi oameni!
Autismul este o altă expresie a greşelilor pe care le facem zilnic în alimentaţia şi viaţa noastră. În nerespectarea regulilor biologice ale organismului.
Câte femei nu ştiu că FUMATUL este dăunător organismului lor (şi al viitorilor copiii), că un consum exagerat de băuturi acidulate (cola, fanta) sau alcool dăunează corpului, la fel şi excesele de dulciuri, făinoase, alimente procesate chimic etc etc?
Câte femei nu ştiu că excesul de muncă, fără odihnă va afecta buna funcţionare a corpului lor pe viitor?
Câţi oameni nu cunosc faptul că nopţile pierdute, mai ales în cluburi sau la petreceri, dar şi cu turele de noapte şi munca, vor afecta în timp organismul?
Neglijăm toate aceste informaţii, sperând ca "nouă să nu ni se întâmple" nimic. Ne comportăm cu totală iresponsabilitate cu propriul corp fizic, iar atunci când "se defectează" - ne ducem cu el "la depanare" (la medic) şi vrem o pastilă să reparăm răul făcut în ani de zile de abuzuri.
Noi defectăm corpul şi AŞTEPTĂM ca alţii să-l repare. Fără ca noi să facem vreun efort cât de mic (decât înghiţirea unei pastile).

Apariţia copiilor cu autism ne face să ne punem multe şi importante întrebări cu privire la asumarea responsabilităţii pentru propria sănătate şi cea a copiilor noştri.

Autismul poate fi vindecat şi se vindecă. O dovedesc zecile de cazuri ale terapeuţilor care folosesc atât protocolul CEASE cât şi variantele sale modificate.
Dacă înţelegeţi principiile sale simple şi aplicaţi în casă doar partea dietetică şi susţinerea cu gemoterapie (ca fiind cea mai blândă formă de fitoterapie existentă la ora actuală pe piaţă) – şi tot veţi obţine rezultate importante.

IV. Cancerul şi bolile autoimune

Am introdus în mod deliberat o scurtă discuţie despre aceste afecţiuni atât de puţin înţelese, atât de exagerat şi complicat discutate în zeci de cercuri medicale – despre care se spune repetitiv "nu ştim de ce apar" - dar care au o explicaţie extrem de simplă, atunci când înţelegem cât de simplu funcţionează corpul omenesc.
Aici vom discuta şi mai mult despre conceptul de ASUMARE A RESPONSABILITĂŢII pentru propria stare de sănătate, pentru propria alimentaţie şi pentru propriul proces de vindecare, în situaţia în care au apărut tulburările.
CANCERUL nu este o boală care vine de undeva din necunoscut şi ne loveşte "când ne este lumea mai dragă".
Nu este nici un spirit "malefic" sau urma unei conspiraţii exterioare.
Avem nevoie să lăsăm la o parte toată aura de mister cu care a fost înconjurată această tulburare de funcţionare a corpului nostru.
Neputinţa medicinii moderne şi agresivitatea tratamentelor chimice pe care le foloseşte "în lupta" cu această "boală" - au atins cote de maximă absurditate în ultimii zeci de ani.
Dacă privim explicaţia simplă a funcţionării corpului omenesc şi considerăm ACIDOZA generală, interstiţială – drept cauză principală a dereglării funcţionării celulelor din corp şi a transformării unor celule normale în celule tumorale (anormale) – atunci vom înţelege cât de absurdă poate fi folosirea chimioterapiei (care induce şi mai multă acidoză în corp!), a radioterapiei (la fel, producătoare de acidoză) şi a medicaţiei chimice exagerate în tratamentul bolilor.
Medicina modernă tratează acidoza cu acizi!
Şi nu are cum să obţină rezultate prea bune şi de durată, întrucât corpul se degradează rapid. Un organism care a dezvoltat deja o tumoră (un cancer) este deja un organism într-o stare avansată de suferinţă şi degradare.

Acidoza este atât de avansată, rinichii atât de nefuncţionali, sistemul limfatic atât de stagnant şi tubul digestiv atât de afectat – încât este nevoie de o întreagă îndemânare a unui terapeut naturist să "navige" cu o alimentaţie naturală şi o terapie de susţinere naturală printr-un ocean de deşeuri şi reziduuri.

De aceea, şi pentru naturişti, tratamentului cancerelor este o adevărată "piatră de încercare" - deşi principiile tip detoxifiere sunt simple, clare şi aplicabile.

Există o trasmitere genetică a slăbiciunii organismelor şi celulelor.

Se nasc copiii cu suprarenalele şi rinichii din ce în ce mai slăbiţi, cu sistemul limfatic/imunitar din ce în ce mai blocat şi cu intestinele (tubul digestiv) din ce în ce mai nefuncţionale.

Văd în cabinetul meu copiii palizi, cu cearcăne, cu ganglionii limfatici măriţi de volum, cu abdomenul proeminent (îmi aduc aminte de copiii din pozele despre Africa) – în ciuda eforturilor părinţilor de a le oferi "cea mai bună" alimentaţie şi îngrijire medicală. Dar informaţiile despre "cea mai bună alimentaţie" sunt atât de eronate – încât multă lume orbecăie în necunoaştere şi în ignoranţă.

Vă povesteam cum m-am întâlnit de la începutul carierei mele cu cancerul la copiii de toate vârstele şi m-am întrebat continuu, în ultimii 20 de ani: de ce? de ce?

Medicina modernă nu mi-a dat nici explicaţii logice la modul în care funcţionează corpul omenesc, nici instrumente utile pentru tratamentul problemelor – atunci când apar.

Toată cunoaşterea şi înţelegerea pe care o am în prezent se datorează maeştrilor mei – medici luminaţi, care s-au îndepărtat de rigiditatea explicaţiilor şcolii medicale moderne şi au căutat înţelegerea simplă şi profundă a realităţilor organismului omenesc, ca o parte din Natura înconjurătoare.

Am înţeles de ce terapia Gerson (descrisă şi folosită cu succes de dr. Max Gerson), de exemplu, este una dintre terapiile importante care "vindecă" boala numită "cancer".

Terapia Gerson este un protocol complex de detoxifiere şi nutriţie a organismului celui suferind de cancer – care nu face decât să intensifice procesul de eliminare de toxine din organism şi să introducă nutriţie de bună calitate, pentru re-hidratare şi întărire a corpului. Sutele de cazuri de vindecări de cancer cu protocol Gerson sau variante asemănătoare (curele tip Breuss, sau alte terapii cu fructe şi legume organice, crude, proaspete şi coapte, consumate zilnic, perioade lungi de timp) – au certificat ipoteza că organismul nostru are nevoie de "hrană vie" şi de funcţionare eficientă a mecanismelor de eliminare.

Corpul omenesc este o construcţie simplă, întocmai ca multe alte structuri din Natură.
Dacă încercăm să studiem detaliat zecile sale de părţi componente, ne vom pierde în detalii, care nu sunt semnificative pentru înţelegerea întregului.
În procesul de vindecare – avem nevoie de SIMPLITATE – în special în tratamentul cancerului sau bolilor auto-imune.
Pentru că exact pierderea SIMPLITĂŢII şi apariţia unei complexităţi, a unei mase haotice de celule care se multiplică anormal – reprezintă chiar principiul cancerului.
Şi dacă vom tratat haosul cu haos (chimic) – vom grăbi distrucţia organismului în care a început producţia haosului.

Două cuvinte şi despre bolile auto-imune, cu riscul de a repeta la infinit tot ceea ce am prezentat de la începutul cărţii.
Organismul nostru este o maşinărie incredibilă, Creatorul l-a înzestrat cu tot ceea ce are nevoie pentru a se auto-repara şi auto-regenera, indiferent de magnitudinea distrucţiilor care apar în cursul "folosirii" sale.
Mereu m-am întrebat de ce un sistem atât de inteligent, precum cel imunitar, care recunoaşte celulele străine de cele proprii ale organismului şi "atacă" selectiv doar inamicii – începe la un moment dat să producă anticorpi împotriva propriilor celule?
Pentru că asta sunt, în principiu, bolile auto-imune – afecţiuni în care organismul îşi atacă propriile celule, ţesuturi şi organe.
De ce?
Am înţeles acest lucru în momentul în care am acceptat ideea acidozei intestiţiale şi a modificării celulelor, datorată "îmbăierii" lor constante într-un mediu acid. Celulele multor organe din corp sunt slăbite şi modificate, ca urmare a expunerii constante la acidoză – de aceea aproape că nu mai sunt viabile. Pentru a nu se degenera şi transforma în celule maligne, celule tumorale – corpul se vede nevoit să le distrugă. Se respectă un principiu general al Naturii: cei mai slabi pier, supravieţuiesc doar cei puternici. Aşadar, orice celule „slăbite", bolnave, denaturate, obosite, trebuie îndepărtate – pentru a nu periclita integritatea întregului.
Cu alte cuvinte – bolile auto-imune sunt semne ale unei intoxicaţii excesive, intensive şi profunde a întregului organism. În acelaşi timp, semne de ACIDOZĂ interstiţială intensă şi semnale de alarmă pentru luarea unor măsuri intensive de detoxifiere şi dietă.
Bolile auto-imune se pot vindeca. La fel ca şi cancerul, la fel ca şi autismul.
"Etichetele" tip boală nu mai sunt importante, în această abordare totală a înţelegerii corpului omenesc.
Pare simplist – dar chiar este atât de SIMPLU.

Dificultatea pentru majoritatea oamenilor va fi acceptarea conceptului de RESPONSABILITATE pentru propria vindecare.
Pentru că cel mai mare efort în procesul de vindecare va fi cel al persoanei în cauză, NU al medicului. Terapeutul devine cel mult un ghid al procesului, care intervine doar în momentele dificile apărute pe parcurs.
Restul "muncii" de vindecare aparţine 100% persoanei.
Alimentaţia şi detoxifierea sunt demersuri personale – şi sunt SINGURELE DEMERSURI care pot vindeca.
Iar schimbarea de paradigmă INEVITABILĂ este trecerea de la paradigma LIPSURILOR la cea a ABUNDENŢEI, cu schimbarea esenţială de la excese nocive şi dăunătoare (ce duc la lipsuri şi boală), la simplitate şi viaţă curată (ce crează abundenţa şi starea de sănătate).
VIAŢA PERSOANEI SE SCHIMBĂ COMPLET.

V. Paraziţii

Reprezintă o altă temă mult comentată şi discutată în literatura naturistă, dar şi în cea medicală modernă. Au fost dezvoltate zeci de produse şi tehnici de "deparazitare", unele folosind substanţe atât de agresive, încât riscă să omoare organismul, odată cu paraziţii existenţi.
Dacă am înţeles până acum explicaţiile cu privire la funcţionarea în stare de sănătate bună a organismului (alimentaţie bună şi eliminări eficiente) – vom considera de la sine înţeleasă existenţa parazitării pe organismele în acidoză, care oferă hrană pentru paraziţi.
Fie că vorbim despre paraziţi microscopici (Giardia, Blastocystis sau alte tipuri) sau de cei tip viermi de orice fel (limbrici, oxiuri, trichuris şi alte denumiri complicate, date de mintea medicală complicată) – principiul general este unul singur – acolo unde există hrană pentru ei, vor exista şi paraziţi.
Mediul acid atrage organismele care se nutresc cu reziduuri acide.
Viaţa pe Pământ este dinamică, aşa cum vom discuta în continuare. Procesele se succed ritmic, procesul de creaţie fiind urmat de procesul de distrucţie. Pe planeta noastră trăiesc atât organisme creatoare – care menţin viaţa, cât şi organisme distrugătoare – care distrug viaţa materială şi o transformă la loc, în elementele componente (atomi) – folosiţi ulterior într-un nou ciclul de creaţie.
Există un proces continuu de creaţie-distrucţie, de viaţă-moarte – existând şi organe şi fiinţe specializate pentru îndeplinirea sa.
Microbii, viruşii, bacteriile dar şi mulţi dintre aşa-numiţii paraziţi (noi îi numim aşa, pentru că nu înţelegem funcţiile lor – de fapt, NIMIC pe acest Pământ nu există în mod inutil, TOATE au un sens şi un scop – chiar dacă mintea noastră omenească nu-l poate pătrunde în acest moment) fac parte dintre

organismele distructive, care ajută la "măcinarea" reziduurilor în părţile lor componente. Întocmai precum râmele din Pământ, care macină resturile în părţi mici componente, la fel şi viermii "macină" reziduurile acide oferite din plin de intestinele umane, supraîncărcate de alimente toxice (tip cadavre).
Dacă dorim să scăpăm de o parazitare, soluţia este să echilibrăm producţia de deşeuri acide, prin asumarea unei diete şi a unui stil de viaţă care "alcalinizează", care neutralizează producţia de deşeuri acide.
Multe dintre plantele folosite în cursul deparazitării au o acţiune intens alcalină, echilibrează mediul intern al corpului şi-l ajută ca să scape de paraziţi, prin mecanisme proprii.
Paraziţii au fost incriminaţi în producţia de cancer sau de alte afecţiuni grave în corp.
Este o altă mare confuzie care se face între o cauză evidentă – ACIDOZA generală a corpului şi diferitele sale efecte – cancer, boli auto-imune, parazitare, tulburări mentale etc. Toate bolile, indiferent de etichetele pe care le dau medicii, nu sunt decât EFECTE ale dezechilibrării treptate, în timp, a funcţionării maşinii umane – prin "nerespectarea condiţiilor de utilizare".

Am trecut rapid şi simplu prin teme de discuţie despre care, până în prezent, s-au scris sute şi mii de pagini de cărţi şi articole informatice pe Internet.
Mesajul meu personal este unul de mare simplitate.
Sănătatea este SIMPLITATE.
Tema EXAGERĂRII – conceptul de "mai mult" (transformat în "prea mult") - este o temă prevalentă în societatea modernă şi în terapia prezentă, alopată sau naturistă (fiind în acelaşi timp baza paradigmei LIPSURILOR, a "nu este destul", a "carenţelor" şi a deficitelor)
Dezvoltarea "religiei" medicinii moderne (pentru că a devenit, din nefericire, o religie, cu dogme şi "credinţe") şi transformarea artei medicale într-o ştiinţă seacă, cu protocoale şi standarde care NU dau rezultate decât de scurtă durată – a transformat înţelegerea noastră despre corpul omenesc şi boală.
Epoca Renaşterii şi a Iluminării a încercat să ne facă să înţelegem cât mai multe despre corpul nostru şi despre Natura din jur.
Medicina modernă încearcă să ne facă să înghiţim orice fel de substanţă şi să acceptăm orice fel de abuz fizic (operaţie, iradiere, chimioterapie) fără a pune nici un fel de întrebare şi fără a înţelege consecinţele procesului, ca atare.
Din nefericire, chiar şi medicina naturală a urmat acelaşi model de dezvoltare, observând această EXAGERARE în folosirea suplimentelor aşa-numit "naturale" în cantităţi mai mari chiar decât alimentele!
Iar alimentaţia modernă este o expresie clară a depărtării de SIMPLITATE şi a pierderii în hăţişurile EXAGERĂRII.

Combinaţiile alimentare disponibile pe rafturile încărcate de mărfuri ale magazinelor sunt modele de exagerări la extreme incredibile!
Viaţa modernă se defineşte prin EXAGERARE. Vrem mai mult, din ce în ce mai mult, suntem mereu nemulţumiţi de ce avem şi dorim mai mult, mai mare, mai puternic.
Consumul de energie implicat de această EXAGERARE cu care ne confruntăm continuu este uriaş.
Omul modern este campion absolut la a obţine EFECTE MINIME CU EFORTURI MAXIME (şi consum maxim de energie) – adică exact opusul principiului natural, întâlnit pe Planeta Pământ (efort mimim cu efect maxim).
Pentru a aplica SIMPLITATEA – avem nevoie să ne DECONECTĂM de la mintea raţională, care funcţionează precum un soft-ul unui calculator, şi care a fost programată să fie "complicată" de întreaga societate – şi să ne RECONECTĂM la inima noastră (la suflet sau intuiţie sau cunoaşterea "fără cuvinte", cea înăscută în fiecare noi).
Exact despre aceste aspecte vom discuta detaliat, în continuare, în următorii paşi ai strategiei "Sănătate 5D" (DETAŞAREA, DECIZIA şi DESCHIDEREA), la fel de importanţi ca şi cei doi anteriori, DIETA ŞI DETOXIFIEREA.

CAPITOLUL 3

DETAŞAREA

Un element important, esenţial al drumului către recăpătarea sănătăţii noastre îl reprezintă conştientizarea adevărului cu privire la noi înşine, ca totalitate a fiinţei.
Am discutat şi vom mai discuta despre "trezirea" noastră spirituală, despre descoperirea faptului că NU suntem nici corpul nostru, nici emoţiile noastre şi nici mintea noastră. Că suntem CINE suntem, suntem un SINE energetic, care ARE corp, emoţii şi minte.
Detaşarea de "drama personală" în care credem că ne aflăm, detaşare de ceea ce fals considerăm că suntem noi înşine – dar de fapt, sunt doar PĂRŢI ale noastre – reprezintă un pas important în procesul de recăpătare a sănătăţii.
Dr. Morse spunea că atunci când eşti la cinematograf şi priveşti un film realizat de un regizor bun, nici nu-ţi dai seama, la un moment dat, că eşti la un film. Eşti complet pierdut în acţiunea lui, pierzi noţiunea timpului şi nu mai ai nici un contact cu propriul corp. La fel se întâmplă atunci când cineva apropiat suferă şi eşti prins în drama lui. Uiţi de tine complet, nu mai ştii că ai nevoie de mâncare, de somn sau de odihnă.
Majoritatea noastră suntem "blocaţi" şi implicaţi în drama realităţii noastre zilnice, care nu este decât filmul pe care părţi ale noastre îl interpretează, în prezent, pe pământ.
Dacă ne detaşăm, parţial, de aceste drame, dacă ieşim din sala de cinema, dacă oprim pentru o perioadă rularea "peliculei" ţinută activă în mintea noastră de dialogul mental continuu – atunci vom observa că ceva din noi re-devine conştient.

Cum realizăm această detaşare?
Majoritatea tradiţiilor spirituale au încercat să ne transmită acest mesaj, într-o formă sau alta. Să facem mintea superficială să tacă, să oprim şirul gândurilor, să încetăm dorinţele şi planificările. Să trăim mai mult clipa prezentă şi să lăsăm proiecţia în viitor şi agăţarea de trecut.
Să ne recăpătăm controlul asupra minţii.
Mintea superficială este stăpânul şi călăul nostru. Dialogul interior continuu, în stare de veghe şi în somn, ne ţine într-o stare de tensiune interioară permanentă şi mai ales, ne induce DORINŢE şi FRICI în mod continuu.

Staţi singuri în casă o zi întreagă, sau măcar o jumătate de zi – închideţi televizorul, radio, calculatorul, mobilul, nu vă apropiaţi de cărţi, renunţaţi la orice formă facilă de "distracţie" mentală. Şi observaţi ce vi se întâmplă.

Ce se întâmplă în mintea dumneavoastră atunci.

Ce gânduri apar, unde vă duc acele gânduri, cât de mult sunteţi în corpul dv şi în casă în acel moment, sau unde vă poartă gândurile.

Veţi observa câteva direcţii importante în care vă poartă gândurile:

1) vă veţi gândi la sine – ce aţi făcut, ce n-aţi făcut, ce-aţi avea de făcut, cum sunteţi, cum nu sunteţi, cum v-ar place să fiţi, cum nu vă place să fiţi
2) vă veţi gândi la ceilalţi – la familie, prieteni, colegi, vecini, oameni întâlniţi pe stradă sau văzuţi la televizor – şi la poveştile şi dramele lor
3) vă veţi gândi la trecut – ce s-a întâmplat ieri, săptămâna trecută, acum un an, în copilărie, în vremea adolescenţei etc
4) vă veţi gândi la viitor – planuri, proiecte, dorinţe şi năzuinţe

Între aceste patru direcţii, veţi baleia necontenit, precum un pendul haotic, la fiecare secundă schimbând direcţia, subiectul, exprimarea şi bineînţeles, reacţiile emoţionale. Richard Moss, în cartea sa "Mandala fiinţei" discută foarte mult despre această "mişcare" în formă de cele 4 puncte cardinale ale unui cerc. Şi despre modul în care putem învăţa să rămânem în mijlocul cercului, fără a mai fi tras spre aceste direcţii.

Vor apare în permanenţă stări emoţionale de regret, tristeţe, nostalgie sau de nerăbdare, iritabilitate, furie, nemulţumire – funcţie de subiectul abordat de mintea noastră.

Încercaţi să faceţi linişte în minte.

Încercaţi să intenţionaţi o perioadă de linişte mentală. Observaţi pentru cât timp vă reuşeşte. Câteva secunde? Felicitări. Pentru unii, nici măcar câteva secunde nu există linişte.

În toate tradiţiile spirituale au apărut tehnici care încearcă să ajute procesul de liniştire a minţii, de detaşare de "drama" vieţii cotidiene: de la rugăciunea ortodoxă şi folosirea metaniilor, până la meditaţia orientală şi tehnicile posturale precum cele din Taiqi sau Qigong sau asanele yogine, de la mantre (sunete sau cuvinte repetate de călugării budişti) până la mudre (poziţii ale mâinilor) sau exerciţii de focalizare a privirii, exerciţii de respiraţie (pranayama), plimbări îndelungate în aer liber sau munci fizice până la epuizare (ori ritualuri epuizante – metanii sau posturi neobşnuite) – care duc în timp, la oprirea dialogului interior.

Poate dura ani de zile să obţii o stare de linişte interioară suficient de lungă, pentru a putea să recapeţi controlul asupra minţii. Sau se poate întâmpla instant, în situaţii de criză intensă, la limita dintre viaţă şi moarte (cum

relatează Eckart Tolle despre experienţa sa personală, în cărţile sale "Puterea prezentului" sau "Un pământ nou").

Dacă reuşeşti să dai la o parte dialogul interior al minţii superficiale, să-i permiţi să existe pe un nivel atât de periferic al conştienţei tale, încât să fie în controlul tău – vei reuşi să trăieşti într-o stare de prezent continuă – vei fii conştient în fiecare moment prezent al vieţii tale. Vei realiza când eşti prins în dramă, îţi vei da seama de fiecare secundă când eşti atras "în afara prezenţei" de ceva, sau cineva din jurul tău
Vei fi conştient atât de starea de detaşare, cât şi de starea de "ataşament" şi prindere în jocul lumii din jur.
Vei intra în contact cu ceea ce multe tradiţii spirituale numesc "mintea profundă" - acea parte adâncă din fiecare din noi, care este sediul "cunoaşterii fără cuvinte". De multe ori, în viaţa noastră, AM ŞTIUT ceva – fără să ştim cum am ştiut acel lucru.
Înainte de a se întâmpla un eveniment în viaţă – AM ŞTIUT că se va întâmpla. Sunt momente în care mintea profundă ne contactează, trece peste tot bruiajul dialogului interior şi al minţii superficiale. Şi ne ajută.
Personal, am avut câteva momente în viaţă în care AM ŞTIUT cu adevărat ce am de făcut – deşi mintea superficială habar nu avea despre ce era vorba. Şi înainte de evenimente neplăcute AM ŞTIUT că urmau să se producă. Dar energia situaţiei m-a dus exact în direcţia în care ştiam că voi ajunge. Am avut 3 incidente auto minore în viaţa mea de şoferiţă. Şi cu minute înainte de fiecare din ele AM ŞTIUT că urmau să se producă. Dacă aş fi avut în acele momente destulă claritate mentală şi destulă energie – aş fi oprit şi întors maşina şi le-aş fi evitat. Dar altceva din mine – nu SINELE meu care m-a avertizat, a părut că preia controlul şi am mers înainte, cu inconştienţă, către dezastrul previzibil.
La fiecare dintre ele am învăţat din ce în ce mai bine lecţia despre Mintea superficială şi Mintea profundă.
Parcă aş fi făcut exerciţii de învăţare a orice altceva, exact aşa s-au petrecut aceste evenimente. Exact ca orice proces de învăţare.
Detaşarea interioară m-a ajutat să nu iau foarte personal nimic din rezultatele acestui proces de învăţare (deşi consecinţele financiare au fost serioase, de fiecare dată! Şi maşina a stat în service, săptămâni îndelungate, de fiecare dată!).

Mintea superficială este doar O PARTE A NOASTRĂ.
NU SUNTEM MINTEA NOASTRĂ!
Suntem mult mai mult decât ea.

Există mai multe posibilităţi tip terapeutic de obţinere a stării de detaşare interioare. Vă voi prezenta câteva dintre ele, pe care le folosesc curent în activitatea mea practică, şi care şi-au dovedit eficienţa la pacienţii mei, la familia mea şi la mine. Desigur, există mult mai multe căi de obţinere a stării de detaşare interioară şi fiecare persoană este responsabilă pentru găsirea acelei căi care i se potriveşte cel mai bine, cu care "rezonează" cel mai bine şi care simte că o poate ajuta pe care redobândirii stării de sănătate.

1) ***Alimentaţia*** – este elementul numărul 1 în dobândirea stării de detaşare interioară. O dietă alcalină, precum cea despre care am vorbit în primele două părţi ale conceptului de "Sănătate 5D" este esenţială pentru dobândirea stării de relaxare, de curăţenie interioară, de calm, de dispariţie a tensiunilor musculare şi a celor emoţionale. Când corpul fizic se află într-o stare de bine, nici nu ştii că există! Un specialist în nutriţie asemăna un corp sănătos cu un motor de maşină japoneză nou-nouţ – care "toarce" de aproape că nu-l auzi! La fel şi corpul sănătos – ştii că este sănătos, pentru că NU ŞTII că îl ai – nu îţi dă nici un semnal "că este" - nu sunt dureri, înţepeneli, amorţeli, furnicături, stări de slăbiciune, orice alte neplăceri. Pur şi simplu, "ESTE" şi te ajută să-ţi îndeplineşti activităţile pe care intenţionezi să le îndeplineşti. Am vorbit foarte mult despre alimentaţia alcalină şi despre rolul acesteia în detoxifiere, aşa că aici nu insistăm mai mult.
2) ***Odihna şi relaxarea*** – sunt esenţiale pentru starea de detaşare interioară. Cu toţii cunoaştem starea de bine care apare într-o dimineaţă, după o noapte în care am dormit bine. Organismul fizic se reface complet, procesele intra-celulare se echilibrează – ne trezim cu stare de bine fizic, cu energie şi cu putere de a ne continua activităţile în noua zi ce începe. Somnul de noapte este tulburat la cele mai multe persoane care au probleme tip aciditate a organismului şi durează luni şi ani de zile, până când procesul de detoxifiere avansează suficient de mult, să permită îmbunătăţirea calităţii somnului. Adormirea târzie, somnul întrerupt noaptea (de cele mai multe ori de urinare – datorită slăbiciunii rinichilor şi suprarenalelor, sau de foame dureroasă – de cele mai multe ori aciditate gastrică importantă, în acelaşi context de aciditate generală) şi trezirea dificilă dimineaţă – reprezintă caracteristicile sindromului de oboseală cronică. Sau sindromului de epuizare al suprarenalelor – care este cea mai răspândită problemă a omului modern în prezent, existând pornind de la copii de vârsta grădiniţei. Pe măsura avansării în practica elementelor "Sănătăţii 5D" - somnul se reechilibrează, începe să fie acceptată şi odihna de după-amiază,

şi treptat, persoana se echilibrează. În cartea "Oboseala cronică" am descris o tehnică de relaxare numită "tehnica Alexander", care constă în adoptarea unei poziţii culcat, pe spate, cu picioarele îndoite şi braţele în laterale şi petrecerea a 20 minute în această poziţie, pe o pătură pusă pe podea. Spatele şi întregul corp se relaxează minunat în această poziţie şi-şi poate reveni rapid, din orice stare tensionată sau agitată. Este o poziţie ce poate fi folosită oricând în timpul zilei. Pentru a ajuta şi mai mult această poziţie, vă mai dezvălui un "secret" învăţat din terapiile cranio-sacrale – foarte util pentru relaxarea fasciilor tendinoase ale spatelui şi coloanei vertebrale: folosiţi două mingii de tenis de câmp, pe care le introduceţi într-un ciorap (o şosetă), pe care îl veţi lega după introducerea mingiilor, astfel încât acestea să fie permanent în contact una cu cealaltă. Micul dispozitiv astfel obţinut, îl veţi folosi drept sprijin pentru zona cefei, la baza capului, zona imediat înainte de începerea gâtului, unde există mereu o stare de sensibilitate şi durere. Staţi culcat, în tehnica Alexander şi puneţi capul (baza lui) pe cele două mingii de tenis, aflate în ciorap – lăsând toată greutatea capului (aproximativ 5 kg!) pe mingii. Găsiţi o poziţie confortabilă a capului, cu bărbia mai în piept, care să vă permită să puteţi sta cu capul pe mingii 10-15 minute (dacă apare disconfort şi durere, mai ales la început, staţi cât puteţi). Treptat, vă veţi obişnui cu poziţia şi cu mingile apăsând pe punctele occipitale care corespund, în acupunctură, unor puncte ale meridianului veziculă biliară – şi veţi observa cum întregul spate, în special regiunea lombară, va avea o stare de relaxare, de bine şi de uşurare, care apare "în valuri" - ca şi cum v-aţi masa continuu spatele!

3) ***Terapia florală Bach*** – este o terapie excepţională pentru obţinerea unei stări emoţionale şi mentale de relaxare şi detaşare. Avem o carte întreagă dedicată acestei terapii, care poate fi procurată de pe site-ul Centrului nostru. Produsele din petale de flori sunt cele mai indicate în inducerea unor stări de linişte, de optimism, de echilibrare a tensiunilor emoţionale ale zilei.
4) ***Homeopatia clasică şi homeopatia prin "metoda analizei de grup"*** - este o altă tehnică excepţională pentru obţinerea stării de detaşare. Colecţia Curcubeu, dedicată Metodei analizei de grup, precum şi toate cărţile de homeopatie clasică apărute pe site-ul Centrului nostru – vă dau explicaţii despre această metodă complexă de reechilibrare interioară numită homeopatie. Identificarea remediului individual al fiecărei persoane, a remediului de constituţie sau de stare prezentă, poate ajuta mult persoana în

procesul de re-dobândire a sănătăţii. Starea de echilibru, de bine şi de calm pe care o experimentează fiecare dintre cei care primesc remediul de care au nevoie, în starea în care se află – indică funcţionarea perfectă a principiului rezonanţei în lumea Naturii. Chiar şi folosirea unor remedii homeopatice pentru drenaj şi pentru eliminarea de toxine la nivelul intestinului, rinichilor, pielii sau aparatului respirator – ajută la obţinerea unei stări interioare de bine, de curăţenie, de armonizare.

5) ***Being energy*** – este o terapie prin mişcare, de reechilibrare a tensiunilor nervoase la nivelul muşchilor, fasciilor nervoase şi organelor interne, de obţinere a unei stări de prezenţă mai intensă şi de recuperare a energiilor blocate în cursul zilei în stări de dialog interior sau tensiune musculară, în organism. Being energy urmăreşte folosirea corpului fizic şi a memoriei kinestezice, pentru obţinerea unei stări de linişte interioară şi oprire a minţii din dialogul său continuu. Dacă ne vom concentra pe reţinerea unei succesiuni de mişcări, pe care o vom schimba şi modifica continuu, în momentul în care devine rutină, mintea superficială este nevoită să-şi oprească, pentru perioade de timp, dialogul continuu – şi să fie atentă la procesul de învăţare. Fiinţele umane sunt fiinţe rutiniere şi previzibile. Majoritatea învaţă să facă anumite lucruri şi le fac doar pe acelea, în mod repetitiv şi previzibil, toată viaţa. Oamenii se aşează pe aceleaşi scaune, au "locul preferat" la muncă, sau acasă, au mâncarea preferată, hainele preferate, activităţile preferate, totul se conformează unei rutine continue. Mănâncă cu aceeaşi mână, folosesc preponderent anumite instrumente. Dacă sunteti dreptaci, încercaţi să mâncaţi cu stânga sau să vă spălaţi pe dinţi, cu mâna stângă. Dacă folosind mâna dreaptă, aceste gesturi sunt automate, şi în timp ce le faceţi, mintea poate umbla prin toate locurile (la ce aveţi de făcut în acea zi, sau la ce v-a spus cutare sau cutare), când schimbaţi rutinele şi încercaţi ceva nou – mintea dumneavoastră va sta în prezent, la ceea ce aveţi de făcut în acel moment – întrucât nu este ceva familiar. Şi atunci apare detaşarea interioară "de poveste" şi concentrarea completă pe momentul prezent. Acesta este fundamentul tehnicii Being energy – care foloseşte corpul fizic, şi serii lungi şi mereu în schimbare de mişcări, pentru a permite perioade lungi de "linişte mentală", de oprire a dialogului interior şi implicit, de apariţie a detaşării.

6) Acelaşi scop în au majoritatea ***tehnicilor fizice orientale*** tip Taichi, Qigong, Yoga, meditaţia Zen, tehnicile budiste, tehnica coreeană Sundao, tehnicile nativilor americani şi multe altele. Este important

ca fiecare persoană să identifice o tehnică cu care să se simtă confortabil şi "în rezonanţă", aşa cum spuneam mai înainte. Personal, am încercat toate tehnicile de mai sus, perioade variate de timp, înainte de a alege varianta Being Energy, pe care am găsit-o cea mai adaptată corpului şi energiei mele. Dar fiecare dintre practicile prin care am trecut a reprezentat o experienţă, m-a învăţat ceva despre mine însămi şi m-a ajutat să iau decizii bune cu privire la propria mea dezvoltare.

7) ***Tehnicile respiratorii*** – sunt alte instrumente importante în obţinerea stării de detaşare interioară şi stingere a dialogului interior. Concentrarea pe mişcările respiratorii este o parte importantă a tuturor tehnicilor orientale. Dar poate deveni o parte din viaţa noastră zilnică, dacă vom încorpora exerciţii de respiraţie în tot ceea ce facem zilnic. Când mergeţi pe stradă, puteţi face exerciţii simple, precum să inspiraţi şi să număraţi până la 4, în ritmul paşilor pe care îi faceţi, apoi să expiraţi şi să număraţi până la 4, tot în ritmul paşilor. 1-2-3-4 inspir şi 1-2-3-4 expir, şi tot aşa, până ajungeţi unde doriţi să ajungeţi. Dacă veţi face din fiecare plimbare pe jos un exerciţiu de respiraţie, pe care să-l modificaţi periodic (puteţi face succesiuni de 4 inspir cu 6 expir, sau dacă sunteţi pe malul mării, ori într-o pădure, chiar de 4 inspir cu 8 expir – perioade de timp) veţi dobândi lungi perioade de tăcere interioară, de detaşare de starea de vorbărie continuă a minţii superficiale – care vă menţine "branşat" la "filmul vieţii" în mod continuu. Există şi numeroase tehnici de respiraţie din tradiţia yoginã, cea zen sau alte tradiţii orientale, care pot fi făcute în mod static sau dinamic. Pur şi simplu, doar observarea mişcărilor respiratorii, în sine, precum şi obţinerea unei respiraţii cât mai profunde, abdominale, atât în poziţie culcată, cât şi în şezut sau în picioare – duce la îmbunătăţirea oxigenării întregului corp, dar şi la o stare de bine prin detaşarea mentală obţinută. În momentele tensionate, de stres şi agitaţie, fiecare persoană este sfătuită să respire adânc de câteva ori, pentru a căpăta o stare de linişte mentală – de fapt, pentru a opri dialogul interior, care menţine agitaţia. Sindromul de hiperventilaţie – respiraţia superficială care apare în atacurile de panică sau stările intense de stres – este cel mai răspândit sindrom respirator la oamenii moderni. Re-învăţarea unei respiraţii adânci, profunde, abdominale – prin diferite tehnici sau pur şi simplu, doar intenţionând să respirăm mai profund – ajută foarte mult la tratamentul, dar mai ales la prevenţia sindromului de hiperventilaţie.

8) ***Tehnici statice*** de obţinere a stării de linişte mentală: meditaţia şi rugăciunea, au fost deja amintite, dar le-am trecut separat, pentru că reprezintă de multe ori metode şi instrumente importante în obţinerea stării de detaşare mentală. Pentru vestici, sunt tehnici un pic mai dificil de folosit, întrucât oamenii sunt mai obişnuiţi cu "acţiunea", cu a face ceva – decât cu "non-acţiunea" pe care o presupune aceste tehnici. A medita, a te ruga, a sta cu tine însăţi, în interior, în propria tăcere – este o tehnică de igienă mentală importantă. A găsi puterea să devii doar martor şi observator al propriilor gânduri, fără a mai fi atras în şirul lor nesfârşit de asocieri şi mai ales, fără a reacţiona emoţional la ele – înseamnă să ai multă energie şi putere interioară de concentrare, dar mai ales, multă determinare să te însănătoşeşti. Sunt multe posibilităţi practice de a realiza aceste tehnici statice, de la practica isihastă caracteristică ortodoxiei prezente, până la tehnici străvechi şamanice şi multiple tehnici orientale, care au devenit toate disponbile pentru învăţare, datorită deschiderii fără precedent a accesului tuturor la informaţie, graţie internetului şi telefoniei mobile.

9) ***Hobby-urile şi pasiunile noastre*** pot deveni instrumente de detaşare interioară, relaxare, concentrare pe obiectul activităţii şi obţinerea unei stări temporare de tăcere a minţii superficiale. Activităţile sportive sunt printre cele mai eficiente în obţinerea tăcerii interioare (am aflat că înotul în stilul craul, mai ales în perioada de învăţare a stilului, duce la oprirea completă a dialogului interior şi trăirea completă a momentului prezent. Ar fi şi greu să te mai gândeşti la ceva, când eşti cu capul în apă, preocupat să expiri aerul în timp ce eşti în apă şi să inspiri cât mai rapid şi profund, în afara apei, în mod ritmic, în acelaşi timp dând rapid din picioare şi mai relaxat, dar alternativ, din mâini. Înotul este un exerciţiu uriaş de coordonare, care presupune ca fiecare parte din corp să fie implicată într-un alt fel de mişcare – dar toate fiind făcute în acelaşi timp). Recomand tuturor celor care au dificultăţi în găsirea unei stări de linişte a minţii, pe care meditaţia şi tehnicile blânde, orientale nu pare să-i ajute – să înveţe să înoate, dacă nu ştiu să o facă. Este un exerciţiu de voinţă şi coordonare extraordinar. În plus, reprezintă o re-obişnuire cu apa, cu mediul de unde provenim cu toţii (toţi petrecem 9 luni în apă, în fluidul amniotic din uterul mamei) – dar uităm experienţa. Pe măsură ce reînvăţaţi să staţi în apă, dispare frica de apă, frica de sufocare, frica de înec, dispar toate limitările induse de mintea noastră şi vă re-împuterniciţi la un nivel dincolo de simplul antrenament fizic al corpului. Vă simţiţi confortabil în alt

mediu, decât cel care vă este familiar. Experienţe similare pot fi trăite la învăţarea oricărei alte abilităţi sportive care cere coordonare şi stare de relaxare interioară, precum călăria, sau alpinismul, sau patinajul ori ski-ul, tenisul sau gimnastica. A reintra în contact cu propriul corp fizic şi reacţiile acestuia la provocările induse de problemele de coordonare – reprezintă o reţetă magică pentru starea de linişte interioară. Odată ce aţi învăţat şi stăpâniţi bine o aptitudine, ea devine rutină, o integraţi în ceea ce sunteţi şi faceţi. Când faceţi o activitate în "mod automat" (precum condusul maşinii) – observaţi cum mintea superficială este iar liberă să-şi desfăşoare în voie dialogul interior neobosit, continuu şi repetitiv. Dacă observaţi asta în mod constant, în viaţa zilnică, ştiţi că a venit momentul pentru a învăţa ceva nou şi a întrerupe rutina în care a re-intrat viaţa dumneavoastră. Detaşarea interioară se obţine numai prin oprirea dialogului interior şi prin întreruperea minţii superficiale din pălăvrăgeala continuă.

10) ***Terapiile de susţinere psihologică*** prin metode diverse, precum dezvoltarea personală, metoda constelaţiilor familiale, Bautech-ul, terapiile tip bio-energie (precum Reiki-ul), terapiile tip şamanic (precum "recuperarea sufletului"), şi ***alte terapii*** precum cromoterapia, aromatoterapia, cristaloterapia, meloterapia (vindecare prin muzică şi sunete), terapia prin dans, masajele terapeutice, de drenaj limfatic şi de relaxare, hidroterapia şi terapia prin căldură (sauna umedă şi uscată) – sunt alte modalităţi minunate de obţinere a stării de relaxare şi detaşare de mintea superficială.

Există şi multe alte tehnici, nemenţionate anterior, de obţinere a stării de relaxare şi detaşare interioară. Indiferent de instrumentele şi tehnicile folosite, important este să simţiţi că acestea au efect, că sunt eficiente în obţinerea rezultatelor.

În multe dintre tehnici, aveţi nevoie de un instructor, de cineva care să vă ghideze la începutul practicării lor. În altele, trebuie doar să găsiţi energia pentru a le începe şi tăria pentru a persevera, în învăţarea lor.

Veţi alege oricare dintre opţiunile disponibile, funcţie de momentul vieţii în care vă găsiţi şi nevoile cu care vă confruntaţi.

Opusul stării de "detaşare" - este "agăţarea" de tot ceea ce considerăm sau credem că este important pentru supravieţuirea noastră.

Oamenii se agaţă în cursul vieţii lor de multe false „ancore" de siguranţă.

Se agaţă de partea materială a vieţii lor – pornind de la bani, casă, serviciu, maşină şi familie, se agaţă de partea "imaginară" a vieţii lor, reprezentată de "importanţa de sine" auto-creată sau creeată de ceilalţi şi de "imaginile"

despre viaţă, induse în procesul de socializare. Se agaţă de reguli, de tradiţii, de principii filozofice, de frici, de propriile emoţii, într-un cuvânt, de toate trăirile minţii superficiale şi reacţiile acesteia.
Din păcate, orice agăţare duce la stare de fixitate şi rigiditate, şi în final, la pierderea "obiectului" agăţării. Cu cât te agăţi şi te ataşezi mai tare de ceva sau de cineva, cu alte cuvinte, cu cât acorzi mai multă importanţă la ceva, cu atât mai repede sau mai intens vei pierde acel ceva. Toată lumea are experienţa pierderii unei relaţii, ca urmare a agăţării excesive de cealaltă persoană şi a "sufocării ei" (câte drame familiale, între parteneri sau între părinţi şi copii nu apar din această cauză!). Sau a pierderii unei oportunităţi ori a unui obiect, datorate tot acestei tendinţe de agăţare excesivă şi ataşament, mai ales mental şi emoţional.
Ni se permite să avem orice, cu condiţia să nu se agăţăm şi să nu ne ataşăm de nimic. Totul ne este "împrumutat" temporar, corpul fizic, familia, casa, viaţa pe pământ, atât timp cât înţelegem şi respectăm regulile jocului. De aceea, majoritatea tradiţiilor spirituale pe Pământ vorbesc de perioade de "post" - când ne "detaşăm" de majoritatea acestor "agăţări", inclusiv de cea mai puternică dintre ele – alimentaţia.
Mulţi oameni consideră că dacă nu mănâncă zilnic, de 3 sau mai multe ori pe zi, corpul fizic va avea de suferit şi pot muri. Postul negru, doar cu apă, făcut de foarte multe persoane pe perioade variabile de timp (se cunosc exemple de post negru făcut 60-70 zile, în mod voluntar, în diete de detoxifiere) sau oamenii care trăiesc ani de zile fără să mănânce hrană solidă – sunt exemple despre puterea şi rezistenţa incredibilă a corpului omenesc. "Agăţarea" de confortul hranei zilnice, de starea de "bine" pe care ne-o dă consumul alimentelor preferate (rutina noastră obişnuită!), amintirea copilăriei fără griji, când altă persoană avea responsabilitatea ţinerii noastre în viaţă – toate acestea ne împiedică să devenim adulţi, să ne asumăm responsabilitatea propriei noastre stări de bine interior.
Agăţarea de boală este una dintre cele mai bine-cunoscute ataşamente ale fiinţei moderne. Pentru mulţi oameni, boala reprezintă o identitate. Ei se prezintă: "sunt bolnav de scleroză multiplă" sau "sunt bolnav de cancer" de la primele cuvinte ale întâlnirii cu alt om, pentru a stabili foarte clar poziţia de victimă în care se află şi a imprima energia dorită de ei interacţiunii cu ceilalţi. Acest proces are loc inconştient, şi reprezintă o puternică dezenergizare, atât pentru cel suferind, cât şi pentru persoanele cu care acesta intră în contact.
Agăţarea este un comportament de supravieţuire, care apare din frica de necunoscut. Iar aceasta este legată de altă frică importantă, poate una dintre cele mai mari, pe care le încearcă fiecare fiinţă umană: frica de moarte.

Fiecare om își pune întrebări legate de sensul existenței și despre scurta călătorie pe care o face pe Pământ. Cele 70 sau 80 de rotații ale Pământului în jurul Soarelui în care stă omul în corpul fizic reprezintă un fragment minuscul din timpul universal în care se desfășoară aventura vieții în jurul nostru.

De unde venim? Încotro mergem? sunt întrebări pe care le punem cu toții Dar întrucât rareori găsim răspunsurile la ele, ne oprim din a le mai întreba, ne prindem în "filmul artistic" al vieții noastre, trăim drame după drame, ale noastre și ale celor din jurul nostru, facem greșeli după greșeli și ne trezim că suntem brusc "expulzați" din corpul fizic, înainte de a ne da seama ce făceam în el.

Moartea este un subiect sensibil pentru ființa umană, despre care nimeni nu vorbește decât în șoaptă și cu multă teamă.

Doresc să vă împărtășesc ce am aflat eu despre moarte, în scurta existență a mea pe Pământ, în care m-am confruntat mai des decât o persoană obișnuită cu moartea oamenilor cunoscuți din jur. În afară de moartea celor din familia mea, m-am confruntat cu moartea pacienților pe care i-am îngrijit, nu numai a vârstnicilor sau adulților, ci și a copiilor și tinerilor, a celor de vârsta mea, cu moartea indusă de o boală îndelungată sau cu moartea accidentală, bruscă și fulgerătoare.

Și am avut nevoie să înțeleg și integrez subiectul morții în filozofia vieții, pentru a putea găsi bucurie în continuarea vieții.

Am aflat că Moartea poate fi cel mai bun sfătuitor al meu. Dacă nu uit de ea, și o păstrez în permanență în amintire, mă ajută să apreciez fiecare moment de viață pe care îl am. În comparație cu ea, orice altă parte din "filmul vieții" în care sunt prinsă – este palidă și lipsită de semnificație.

Când sunt supărată că cineva mi-a spus ceva, sau că mi-a făcut ceva – dacă îmi aduc aminte de Moarte, care este acolo mereu pentru a-mi spune: "nu te-am atins încă, așa încât, de ce faci o tragedie din asta?", totul capătă o perspectivă reală. Mă apucă râsul de frivolitatea supărărilor mele.

Când mă doare ceva, sau când apare teama de o boală mai gravă – Moartea este lângă mine pentru a-mi spune: "cât timp ești încă în viață, poți găsi soluții pentru orice".

Dar cel mai mult mă ajută faptul că NU ȘTIU când va veni după mine. Poate fi azi, poate fi mâine, poate fi în orice clipă, poate fi după 50 sau 100 ani. Eu nu știu și nimeni nu are cum știi. Deciziile Universului cu privire la venirea și plecarea noastră din corpul fizic în care ne aflăm nu stau în controlul nostru. În puterea noastră stă doar decizia modului în care ne trăim fiecare clipă în care suntem vii.

Așa încât, fiecare moment al vieții mele a devenit extrem de prețios, din momentul în care am înțeles și am acceptat că sunt o ființă muritoare – și că

oricând mi se va cere înapoi corpul fizic care mi-a fost "împrumutat" când am venit aici pe Pământ. Ani la rând am trăit precum cei din jurul meu, ca şi cum aş fi fost "nemuritoare", ca şi cum niciodată nu voi muri – aşa încât puteam să fac orice, să mă comport în orice fel, să vorbesc oricum cu cei din jur, să gândesc oricum, să mănânc orice sau să-mi bat joc de timpul meu, irosindu-l pur şi simplu pe ocupaţii inutile (uitatul la televizor ore îndelungate, cititul de cărţi ieftine, socializatul cu orele cu oameni care nu-mi produceau nici o bucurie, cumpărături inutile şi multe altele). Până când am realizat că orice fac ARE CONSECINŢE importante – energetice şi mai ales, legate de experienţa mea pe Pământ. Care este extrem de scurtă. Atât de scurtă, încât nu ştiu dacă voi avea destul timp să trăiesc ceea ce doresc cu adevărat să experimentez aici.
Dar pot încerca să fac din fiecare zi o bucurie, o trăire la maxim a ceea ce-mi propun pentru starea mea de bine. Pot încerca să fac fiecare minut să conteze. Fiecare alegere să fie pentru binele meu, la toate nivelele.
Moartea este sfetnicul meu "de taină" şi cel mai bun prieten al meu. Datorită prezenţei ei permanente, în conştientizarea mea, datorită faptului că-mi reaminteşte permanent că este acolo, cu ocazia decesului câte unui pacient, unui prieten sau unei rude – realizez cât de valoroasă şi preţioasă este viaţa pe care o am, cât de inestimabil este timpul pe care îl am de petrecut aici, pe Pământ, cu familia mea, cu prietenii mei, cu cei din jurul meu care contează cu adevărat pentru mine.
Cât timp starea mea de sănătate nu a fost bună, frica de moarte a fost un sentiment permanent, indus de societate şi întreţinut în permanenţă de frica de moarte a celor din jurul meu. Starea de epuizarea a suprarenalelor, proasta energie dată de sindromul de oboseală cronică cu care m-am confruntat şi mă confrunt de ani de zile – m-au cufundat adânc în "frica de moarte" şi în energia obscură, magică şi tip primitiv cu care oamenii încă privesc acest fenomen.
Demersul "Sănătate 5D" început intensiv în urmă cu 3 ani (dar început propriu-zis acum peste 20 de ani, cu întrebări şi căutări) m-a ajutat să găsesc o poziţie de conştientizare a procesului morţii, cu care să mă simt confortabil în viaţă.

Acum ŞTIU că moartea este doar trecerea către o altă parte a existenţei. Aşa cum naşterea în acest corp de carne a fost trecerea către viaţa în realitatea tridimensională a planetei Pământ. Acum ŞTIU că existenţa mea, a ceea ce sunt eu cu adevărat, nu a început şi nu se va termina cu viaţa în care mă aflu pe Pământ. Este doar o lungă călătorie, în care sunt diferite etape şi trepte, iar eu mă aflu într-o anumită etapă, în prezent.

Am înţeles şi am aflat prin trăire directă cine sunt, dar continui să descopăr în tot ceea ce fac în fiecare moment prezent, CINE SUNT CU ADEVĂRAT.

ŞTIU că nu sunt acest corp biologic, care are o structură şi reguli clare – iar misiunea mea în această viaţă este să le descopăr şi să împărtăşesc descoperirile cu cei din jurul meu.

Am un mare respect şi o adâncă veneraţie pentru perfecţiunea corpului omenesc, pentru frumuseţea creaţiei sale şi desăvârşirea minuţiozităţii cu care au fost puse laolaltă părţile sale componente. Creatorul corpului omenesc a făcut o treabă extraordinară, rezistenţa acestui corp fizic la abuzuri de toate felurile este incredibilă. La fel şi puterea sa de refacere şi regenerare, pe care o descopăr în fiecare zi în practica mea medicală.

ŞTIU că nu sunt mintea superficială, că aceasta este doar "computerul" meu intern, care mi-a fost "implantat" de la venirea în corpul fizic, pentru a învăţa să "mă joc" în acest nivel al Creaţiei. Dr. Morse asemuieşte viaţa pe Pământ, în corp omenesc, cu o vizită la magazinul de jucării. Ne ducem în diferite raioane, ne jucăm cu diferite jocuri, cu trenuleţe, maşinuţe şi păpuşi, mai facem puzzle-uri, mai desenăm şi colorăm, ne îmbrăcăm în diferite costume şi ne punem diferite măşti. Dar la final, când ne plictisim, plecăm acasă. Important este să nu uităm, cât timp suntem înăuntru, că suntem în magazinul de jucării şi totul este un joc. Mintea superficială este acea parte din mine care a fost condiţionată de părinţii mei, de profesorii mei, de lecturile mele, de tot ce am învăţat în fiecare interacţiune cu oamenii. Şi ea reacţionează cum a fost programată să o facă, în special după modelele copilăriei mici. Mintea superficială este copilul rănit sau nemulţumit, copilul răsfăţat sau cel exuberant. Face şi spune doar ceea ce a fost învăţată. Nu are spontaneitate, nu cunoaşte noul (chiar se teme de nou, pentru că procesele de învăţare presupun tăcere a minţii interioare – de aceea adulţii nu mai doresc să înveţe nimic nou!) şi mai ales, se teme să nu fie dată la o parte. De aceea, orice tentativă de tăcere interioară este însoţită de o senzaţie de teamă profundă, că este ceva în neregulă. Mintea superficială se teme de linişte – de aceea şi fiinţa umană are senzaţia că se teme de linişte. Pentru că liniştea este "necunoscutul" - iar mintea superficială se teme îngrozitor de necunoscut. Necunoscutul presupune adaptare – iar mintea superficială NU este adaptabilă. Ea face şi ştie doar ce a fost învăţată.

Am aflat multe despre mintea superficială – cum apare, de unde vine şi de ce devine atât de importantă în viaţa noastră. Acest drum este foarte personal şi fiecare om are nevoie să-l parcurgă singur şi să afle singur propriul adevăr.

ŞTIU că nu sunt emoţiile pe care le am. Acestea sunt doar reacţii la intervenţiile minţii superficiale – şi reprezintă "hrana" pentru multe fiinţe din jurul meu. Oamenii se "hrănesc" unii cu emoţiile celorlalţi. Când te "descarci" pe cineva, când umileşti sau jigneşti pe cineva – te "hrăneşti" cu satisfacţia

reacţiei celuilalt. Suntem unii pentru alţii predatori şi victime. Cu toţii am luat energie de la alţi oameni şi tuturor ne-a fost luată energie, de către alţii. Prin cuvinte, prin acţiuni, prin reacţii emoţionale. Emoţiile şi trăirile noastre sunt "barometrul" stării noastre de sănătate.
Un om sănătos este spontan şi reactiv, în fiecare moment al vieţii. Putem fi supăraţi, furioşi, agresivi sau exuberanţi şi bucuroşi, o perioadă scurtă de timp – ca reacţie a ceea ce se întâmplă pe moment. După care, cât de repede cu putinţă, să revenim la starea de linişte interioară şi detaşare. Să nu purtăm ore şi zile după noi – gânduri, emoţii, resentimente, rememorări şi retrăiri ale stresurilor şi traumelor.
Iar "prietenul" care ne ajută cel mai mult aici este Moartea.
Comparativ cu atingerea ei, orice "dramă" a vieţii noastre este insignifiantă.
Ea ne poate ajuta să încheiăm cu uşurinţă orice episod, plăcut sau neplăcut al vieţii noastre şi să mergem mai departe, pe drumul aventurii.

Când foloseşti Moartea personală ca sfetnic, viaţa capătă luminozitate, te bucuri de fiecare răsărit de soare ce apare după o noapte de somn bun (mulţi numesc somnul nostru zilnic "mica moarte" - pentru că este un fel de încetare a conştienţei noastre obişnuite – teoretic, suntem ca şi morţi, doar că ne trezim a doua zi şi o luăm de la capăt!). Te bucuri de fiecare lucru nou pe care îl înveţi şi îl afli, te bucuri de fiecare mugure din copaci şi de fiecare floare, de fiecare aromă şi de fiecare culoare.
Redescoperi ENERGIA precum un copil – atras de forme, de culori, de zgomote şi de mirosuri.
Teama de moarte păleşte şi dispare atunci când Moartea devine sfetnicul şi prietenul tău şi o foloseşti pentru a ieşi din "blocaje" mentale induse de "dramele vieţii".
Pentru oricine a fost bolnav (uneori de o boală severă) şi a găsit puterea să-şi asume responsabilitatea propriei vindecări, identificând calea către sănătate – teama de moarte rămâne o glumă bună de care să rădă cu toată inima.

Disciplinele spirituale ale multor naţiuni, inclusiv cea mai dragă inimii mele, spiritualitatea dacică – discută despre nemurire, ca fiind calitatea esenţială a fiinţei umane.
Dacii nu se refereau la nemurirea în corp fizic. Ei vorbeau despre nemurirea a altceva din noi, a Esenţei noastre, a ceea ce suntem cu adevărat. A ceva pe care noi îl numim stângaci "suflet" pentru că sintaxa nu ne ajută să definim această parte din noi.
Când eşti sănătos, în stare de echilibru interior şi detaşare – poţi experimenta în mod direct acea parte din tine "nemuritoare". Fiind conştient în acelaşi timp

de toate celelalte părţi, mai delicate şi mai vulnerabile, evident muritoare, precum corpul fizic şi mintea superficială.

Este ceea ce sunteţi invitaţi să o faceţi cu toţii, cei care acceptaţi şi începeţi să aplicaţi conceptul "Sănătăţii 5D" - de repunere în drepturi a puterii fiinţei umane, de conştientizare a posibilităţilor uriaşe pe care le avem şi de manifestare a lor în această scurtă perioadă de trăire în corpul fizic.
Frica de moarte dispare prin cunoşterea declanşată de trăirea şi experimentarea directă. Frica de moarte este doar o programare a minţii superficiale – pornind de la nevoia animalică de supravieţuire a corpului fizic.
Dar CEEA CE SUNTEM NOI CU ADEVĂRAT – partea spirituală a fiinţei noastre – ENERGIA care locuieşte corpul fizic în care ne aflăm – ne învaţă cum să folosim Moartea drept sfetnic pentru a avea o viaţă mai bună, o viaţă mai plină, o viaţă radiantă şi luminoasă.

CAPITOLUL 4

DECIZIA

Un capitol separat despre luarea deciziei.
Care este considerat, în plus, un element decisiv într-o strategie de refacere a sănătăţii.
Veţi întreba: care este sensul *acestei decizii?*

Am citit într-o carte de spiritualitate că *omul nu este nimic fără puterea deciziilor sale.*
Am realizat acest adevăr urmărindu-mi atent, zile şi săptămâni la rând, comportamentul rutinier şi modalitatea în care iau decizii, în special pentru propria persoană (în special pentru sănătatea corpului meu).
Am realizat că multe dintre milioanele de decizii pe care le iau pe parcursul unei zile (cu ce mă îmbrac, ce mănânc la micul dejun, prânz sau cină, ce fac la începutul sau finalul zilei, cum mă comport cu fiecare persoană cu care mă întâlnesc etc) sunt luate în mod inconştient - "pe pilot automat", în virtutatea automatismelor şi a acţiunilor cu care sunt obişnuită. Dar şi sub "presiunea" socială şi a comodităţii.
De ce să fac gimnastica de dimineaţă, dacă m-am trezit astăzi obosită şi fără chef (pentru că m-am culcat târziu noaptea trecută, stând prea mult pe Internet)?
De ce să beau 2 litri de apă, dacă mi-am uitat sticla acasă (şi este "prea greu" să mă duc la magazin să-mi cumpăr o sticlă cu apă)?
De ce să nu gust şi eu un covrigel/o prăjitură/o bucată de plăcintă – dacă "miroase atât de bine" şi la urma urmei, sunt şi eu om! (deşi am o alergie cunoscută la gluten, lactoză şi ulei)?
De ce să nu îmi dau şi eu cu părerea în problema cutare sau cutare a unei persoane, chiar dacă nu înţeleg complet prin ce trece ea şi nu avea nevoie decât de susţinerea mea, fără judecată sau critică?
De ce să nu "bârfesc" şi eu puţin când se iveşte prilejul, discutând despre situaţia unuia sau a altuia, intervenind chiar şi cu comentarii răutăcioase?

Şi tot aşa, decizie după decizie, aleg în fiecare moment, cu fiecare gând, cuvânt şi acţiune, de care parte să mă situez.
Pentru că în UNIVERSUL şi în LUMEA MATERIALĂ în care trăim, nu există decât două părţi pe care le putem experimenta clar:

- 1) partea de LUMINĂ şi
- 2) partea de ÎNTUNERIC.

În trăirea zilnică, partea de LUMINĂ se exprimă prin tot ceea ce aduce în viaţa noastră o stare de BINE, prin IUBIRE, prin BUNĂTATE, compasiune, ajutor, sprijin, împărtăşirea cu ceilalţi, comunicare pozitivă, simţul umorului, vitalitate, vioiciune şi fericire.
Partea de ÎNTUNERIC se exprimă în special prin FRICĂ, prin emoţii precum VINOVĂŢIA, auto-blamarea, văicăreala, răutatea, zgârcenia şi lăcomia, invidia şi gelozia, răutatea şi nedreptatea, egoismul şi nefericirea.

În chimie, partea de LUMINĂ se numeşte ALCALINITATE – şi înseamnă circumstanţele în care corpul poate construi, reface şi regenera, circumstanţele în care apare VINDECAREA. Sângele noastru are nevoie să rămână alcalin pentru a putea permite corpului fizic să continue viaţa.
Alimentele care aduc alcalinitate în corpul nostru sunt FRUCTELE, LEGUMELE CRUDE, neprelucrate termic şi coapte bine (pârguite) – adică atunci când sunt culese la momentul oportun – precum şi seminţele fructelor (nuci, alune, seminţe de floarea soarelui, dovleac, pin şi susan, in şi cânepă etc) şi germenii.
Comportamentele care aduc alcalinitatea sunt SOMNUL bun, profund, liniştit, ODIHNA şi relaxarea, HOBBY-urile şi ocupaţiile care fac plăcere, precum şi zâmbetele, râsetele şi starea de bine.

Partea de ÎNTUNERIC din chimie se numeşte ACIDITATE, care apare ca urmare a eliberării de acizi din structura alimentelor sau substanţelor cu care venim în contact. Acizi sunt şi produşii reziduali ai activităţii celulelor din corpul nostru – care au nevoie să fie eliminaţi la exterior cât mai repede şi mai complet, ZILNIC, pentru a nu intoxica şi a nu degrada corpul fizic.
Alimentele care produc reziduuri acide sunt LACTATELE, ZAHĂRUL (şi dulciurile), FĂINA ALBĂ (şi făinoasele, produsele de patiserie), CARNEA şi derivatele (inclusiv peştele şi fructele de mare), ULEIURILE (sub toate formele, dar în special prăjite), SAREA, ALCOOLUL (sub toate formele) şi băuturile acidulate.
Deşi aceste alimente reprezintă majoritatea alimentaţiei oamenilor moderni, ele sunt în acelaşi timp BLESTEMUL lor – sunt alimentele care degradează corpul fizic, îl îmbolnăvesc şi-l îmbătrânesc, îl transformă într-o ruină în doar câţiva zeci de ani de funcţionare.
Prelucrarea termică a alimentelor – folosirea FOCULUI în alimentaţie – a reprezentat elementul major în apariţia bolilor corpului omenesc.
Factorul declanşator al "izgonirii" din Grădina Paradisului a lui Adam şi Eva. Prin "cunoaştere", de fapt cei doi au primit "secretul focului" - cu ajutorul căruia au putut să se "joace" precum ucenicii de alchimişti cu toate componentele lumii materiale create – şi să-şi recreeze propria experienţă.

Care s-a dovedit un mare eşec, la fiecare nouă încercare, cât timp "focul pământesc" a intrat necontenit în corpul omenesc – menit a se hrăni DOAR CU FOCUL CERULUI!

Fructele şi legumele crude sunt cele mai echilibrate alimente, cele în care treptat, focul ceresc (fotonii soarelui) se împleteşte cu seva pământului (mineralele din pământ), realizând un amestec ideal pentru refacerea şi regenerarea miliardelor de celule care formează corpul omenesc.

Decizia folosirii preponderente şi uneori 100% a focului pământesc în alimentaţie a reprezentat începutul degenerării fiinţei umane, cu milenii şi zeci de mii de ani în urmă. De la alimentaţia denaturată, degenerată şi plină de acizi, organismele noastre au degenerat, s-au degradat, a slăbit structura fizico-chimică, iar această slăbiciune, alături de aceleaşi obiceiuri alimentare greşite, au fost transmise atât genetic, cât şi prin intermediul tradiţiilor şi obiceiurilor, din generaţie în generaţie.

În plan comportamental, partea de ÎNTUNERIC - ACIDOZĂ pe care o experimentează fiinţa umană este dată de pierderea nopţilor (tulburările de somn, dar şi turele de noapte sau nopţile "de distracţie"), de lipsa odihnei şi relaxării, de asumarea de ocupaţii "silnice" ("trebuie să merg la serviciu") şi de poziţia de "servitor", şi toate stările negative emoţionale menţionate deja.
O circumstanţă deosebit de ACIDĂ şi distrugătoare, atât pentru persoana care o face, cât şi pentru ceilalţi – este BÂRFA: discuţia despre "ceilalţi" - judecarea şi criticarea unei alte persoane, a comportamentului sau gândirii acesteia.
Este o circumstanţă în care ne antrenăm cu toţii continuu, conştient sau inconştient, care ne distruge efectiv energia ce suntem şi ne prinde în bucla tip efect "domino" - cuvintele noastre (care au putere) influenţează energia persoanei pe care o criticăm, care la rândul ei, îşi va descărca energia negativă primită de la noi pe alte persoane şi aşa mai departe.... până când efectul lanţului iniţiat de noi printr-o "bârfă inocentă" va lovi înapoi în noi înşine.

Echilibrarea acestui "principiu al domino-ului", dar în sens pozitiv – ar fi faptele bune, ajutorul dat unei persoane (fără a comenta prea mult, fără a ne "împăuna cu el" şi fără a aştepta mulţumiri sau alte manifestări de recunoştinţă). Pentru că persoana respectivă va face aceleaşi gesturi de bunătate faţă de alta, şi aceea mai departe şi tot aşa...declanşând un alt lanţ care se va întoarce cândva, tot la noi.

Diferența între cele două scenarii expuse mai sus ține de *PUTEREA* DECIZIILOR NOASTRE.
Decizia dintre ALCALINITATE și ACIDITATE.
Decizia dintre LUMINĂ și ÎNTUNERIC.
Decizia dintre BINE și RĂU.
Cu fiecare gând, cu fiecare cuvânt, cu fiecare acțiune și în *fiecare secundă* și minut din viața noastră pe Pământ.

Asumarea responsabilității pentru propria sănătate face parte din procesul luării DECIZIILOR, în mod conștient și deliberat.
O bună parte din viața noastră, mult după ce ieșim din copilărie, continuăm să ne comportăm, emoțional, precum copiii. Căutăm în jurul nostru "adulți" care să știe mai mult decât noi și să ne spună ce avem de făcut cu corpul nostru și viața noastră.
În special, în ceea ce privește sănătatea, oamenii prezentului se încred total (uneori "orbește") în cunoașterea medicinii moderne și a celor care o practică.
Neglijând faptul că medicina modernă s-a dezvoltat într-o adevărată industrie producătoare de profit, iar starea de sănătate a oamenilor din jurul nostru se degradează vizibil, de la o generație la alta.
Asumarea responsabilității pentru propria stare de sănătate implică o reîntoarcere către situația de "bun simț" și simplitate a realității corpului omenesc.
A observării propriilor reacții – în diferite circumstanțe, cu diferite experiențe (de exemplu, reacția la diferite alimente, la diferite persoane, la diferite situații – stat în fum de țigară, stat în aer liber, mișcare, stat la calculator cu orele etc) și a realizării unei "bănci proprii" de informații de tipul: "bine pentru mine" sau "rău pentru mine".
Și aplicarea treptat în practică, din ce în ce mai mult, a informațiilor "bine pentru mine", cu evitarea situațiilor "rău pentru mine".
Aceste decizii, luate zi de zi, săptămână de săptămână, într-un proces treptat de asumare a responsabilității pentru propria sănătate, ne pot salva viața.
Schimbarea alimentației, dinspre ACID spre ALCALIN; schimbarea modului general de comportament, dinspre ACID spre ALCALIN, schimbarea relațiilor sociale, dinspre relații care "mă slăbesc", la relații care mă "împuternicesc", a ocupațiilor zilnice, dinspre ocupații "care îmi iau energie", spre ocupații care "îmi dau energie" - reprezintă DECIZII mici și treptate, spre starea de sănătate.
SUNTEM RĂSPUNZĂTORI 100% de starea noastră de sănătate.

Necesitatea informării și a educației, precum și evoluția cunoașterii cu privire la viața pe care o avem pe pământ – sunt evidente pentru omul modern.

Cunoaşterea ne eliberează de frică. Înţelegându-ne corpul, emoţiile şi mintea, înţelegându-ne sensul existenţei pe acest Pământ, precum şi legile clare ale creaţiei în planul fizic, dispare neliniştea interioară şi mai ales, dispare FRICA DE MOARTE.
Am discutat mai multe despre acest subiect la capitolul anterior, referitor la DETAŞAREA Sinelui de "jocul" în care este implicat.

Luarea deciziei este o acţiune care se dezvoltă şi se perfecţionează ca oricare altă acţiune umană. Ai nevoie de zeci sau sute de greşeli, pentru a învăţa o lecţie şi a lua decizia să nu o mai repeţi.

Voi reda, aproximativ, un mic poem preluat cândva de pe site-ul Alcoolicilor Anonimi, care se referea la provocările cu care se confruntă o persoană aflată într-o stare de dependenţă.
Dar privind în sens mai larg acest poem, vom descoperi că toţi suntem în aceeaşi situaţie, indiferent de deciziile pe care le luăm în orice secundă a vieţii noastre.

Autobiografie:

Capitolul 1
Merg pe o stradă, văd o gaură în mijlocul ei, cad în ea, nu-mi vine să cred că am ajuns aici, nu este vina mea!, mă zbat şi urlu şi implor ajutorul, îmi ia o veşnicie să ies din ea
Capitolul 2
Merg pe aceeaşi stradă, văd o gaură în mijlocul ei, cad în ea, nu-mi vine să cred că iar am ajuns aici, nu este vina mea, iar mă zbat, iar urlu, ies din ea ceva mai repede ca prima oară.
Capitolul 3
Merg pe aceeaşi stradă, văd o gaură în mijlocul ei, cad în ea, deja îmi este familiară situaţia, ştiu că este vina mea, îmi adun toate puterile şi reuşesc să ies singur din ea.
Capitolul 4
Merg pe aceeaşi stradă, văd o gaură în mijlocul ei, o ocolesc şi merg mai departe
Capitolul 5
Merg pe altă stradă.

Desigur, pentru majoritatea oamenilor, Capitolele 2 şi 3 din Autobiografia de mai sus se repetă de câteva sute, dacă nu câteva mii de ori, până se trece la

capitolele 4 şi 5. Şi după aceea, povestea se reia, cu "altă stradă şi altă gaură", pentru că sunt mii de lecţii de învăţat în "şcoala pământ".
Aşa cum vedem la poemul de mai sus, ÎNTOTDEAUNA AVEM PUTEREA DECIZIILOR NOASTRE.
De a ne schimba starea interioară.
Şi de a schimba complet situaţia care a produs starea interioară.

Aşadar, în orice circumstanţă, în orice situaţie, indiferent cât de tragică, de disperată şi de plină de durere este, avem întotdeauna PUTEREA DECIZIEI alături de noi:

1) fie să decidem asupra stării interioare cu care privim circumstanţa (disperare versus speranţă)
2) fie să decidem asupra situaţiei.

Mereu îmi amintesc vorbele regretatului părinte Arsenie Papacioc de la mănăstirea Techirghiol, din Dobrogea, care a supravieţuit zeci de ani în închisorile comuniste, în situaţii de tortură fizică extremă (a fost ţinut dezbrăcat în "frigider", o carceră rece în miez de iarnă – şi a supravieţuit!). El a decis în interiorul său că singura sa realitate este LUMINA DIVINĂ, s-a conectat sufleteşte la ea şi nu a lăsat-o nici o secundă să fie întunecată de provocările cu care s-a confruntat corpul său fizic.
Spiritul său a învins provocările materiei!
Atât de puternic este corpul omenesc!
Atât de atot-puternic este SPIRITUL care se manifestă prin acest corp.

Un alt mare înţelept spunea că FOAMEA, FRIGUL şi DUREREA sunt doar gânduri şi au asupra noastră DOAR PUTEREA PE CARE LE-O DĂM NOI!
Martirii neamului românesc AU DEMONSTRAT cu propriile vieţi validitatea acestei afirmaţii. Şi sunt exemple care certifică, dincolo de îndoială, puterea SPIRITULUI şi PUTEREA LUMINII.

În permanenţă avem de luat decizia între FRICĂ şi IUBIRE.
Aceste două stări sunt două energii de vibraţie diferită, între care baleiază energia fiinţei umane întrupate în corp de carne.
În energia FRICII – regăsim energia "focului pământesc", a mâncării gătite. Oamenilor le este mereu frică să nu le fie foame, să "nu aibă ce mânca", este o frică animalică, profundă, care vine din zbaterea maţelor şi din toate senzaţiile corpului fizic.
În energia IUBIRII – regăsim energia "focului ceresc", a fructelor coapte din Natură. Corpul omenesc poate fi ţinut în viaţă, într-o stare foarte bună, cu o cantitate minimă de nutrienţi de cea mai bună calitate. Pentru că mâncarea

NU este singura lui sursă de energia. Sufletul omenesc se poate "hrăni" cu lumina şi frumuseţea Creatorului acestei lumi, care ne stă în permanenţă la dispoziţie.

Reconectarea cu latura creativă, artistică a sufletului nostru, cu muzica armonioasă, cu artele plastice, cu îndemânările manuale, cu dansul şi mişcarea fizică, recăpătarea flexibilităţii, a coordonării şi mobilităţii corpului fizic, exerciţiile de respiraţie profundă, re-descoperirea ritualurilor şi re-apropierea de Natură, re-integrarea sacrului în viaţa cotidiană – sunt tot atâtea modalităţi de a descoperi şi "alte surse" de energie pentru noi, în afara alimentaţiei.

În permanenţă DECIDEM între două circumstanţe.
Şi este foarte util ca cele două să fie CLAR definite în fiecare moment.
Cu toate consecinţele ce decurg din fiecare.

Când alegem LUMINA, ALCALINITATEA, IUBIREA, partea pozitivă a energiei tuturor înaintaşilor noştri de pe Pământ, alegem VINDECAREA şi VIAŢA.
Când alegem ÎNTUNERICUL, ACIDITATEA, FRICA, partea negativă a energiilor din jur, alegem ÎMBOLNĂVIREA şi MOARTEA.

Nici una dintre cele două decizii NU ESTE BUNĂ SAU REA.
AMBELE SUNT DOAR DECIZII.
SUNT LECŢII PE CARE LE AVEM DE ÎNVĂŢAT PE PĂMÂNT.

De aceea, cu toţii, trecem de la o extremă la altă, în mod continuu, în fiecare secundă şi minut al vieţii noastre, cu toate gândurile, emoţiile şi faptele noastre.
Nu există judecător mai sever al fiecărei persoane, decât persoana însăşi.
Nimeni nu ne critică atât de tare cum o facem fiecare dintre noi.

Iar decizia opusă judecăţii şi criticării este IERTAREA, cu toată deschiderea care apare către latura pozitivă a vieţii.

Una dintre cele mai importante decizii pe care le are de luat fiecare om care doreşte să se vindece de orice fel de boală este IERTAREA DE SINE.

Iertaţi-vă pentru tot ceea ce aţi gândit, simţit şi făcut, inconştient sau conştient, în cursul lecţiilor vieţii dumneavoastră.
Iertaţi şi eliberaţi energiile stagnante în câmpul de energie al corpului dumneavoastră, pentru a-i permite acestuia să-şi înceapă vindecarea.

Iertaţi-vă pentru "toate gropile" în care aţi căzut şi pentru tot întunericul pe care l-aţi experimentat de când aţi venit în acest corp alcătuit din miliarde de celule.
Eliberaţi-vă din "lanţurile" de "osândit" în care v-aţi pus singur, cu fiecare greşeală, cu fiecare eroare, cu fiecare suferinţă şi cu fiecare frică.

Începeţi în fiecare zi cu mici "decizii pozitive" şi opriţi, încetul cu încetul, roata morii întunericului (care este masivă şi inerţială, nu se poate opri brusc).
Dar fiecare mic efort contează, fiecare mică victorie este un pas înainte.

Când începeţi procesul vindecării – care este un proces de schimbare fundamental al organismului – NU-L OPRIŢI, indiferent de obstacolele şi de întârzierile care vor apare pe drum.
Folosiţi toate resursele la care aveţi acces (informaţie, oameni, resurse materiale), pentru a vă ancora în energia luminii şi a vindecării. Luaţi în fiecare secundă decizia de a alege vindecarea, refacerea şi regenerarea corpului fizic şi a sufletului care îl locuieşte.
Şi luaţi decizia de a ieşi complet din "parcul de distracţii" în care aţi locuit cea mai mare parte a vieţii pe pământ.

Aţi avut mult timp iluzia că viaţa pe Pământ este aidoma unui "parc de distracţii" sau a unui "teren de joacă pentru copiii" - în care toată lumea îşi manifestă zgomotos şi la maxim instinctele animalice – pofte, lăcomie, nevoie de senzaţii tari, competiţii ieftine cu "cine este mai puternic", "cine trage mai bine la ţintă" - şi v-aţi trezit că aţi câştigat doar ursuleţi de pluş! V-aţi dat cu trenuleţul groazei şi cu tiribomba în care v-aţi învârtit pe loc de mii de ori, având senzaţia că înaintaţi! Aţi mâncat vată pe băţ care v-a lipit dinţii şi îngheţată, care v-a răscolit maţele – şi aţi crezut că asta este mâncarea de care are nevoie corpul! V-aţi lăsat păcăliţi de ghicitori în palmă şi în glob, care v-au spus ce aveţi de făcut şi în ce direcţie trebuie să se îndrepte existenţa dumneavoastră! Şi aţi vizionat animale captive, jigărite şi subnutrite, considerând că aşa trebuie să arate Natura sălbatică din jur!

A sosit momentul să luaţi decizia ieşirii din "parcul de distracţii!
Uitaţi-vă bine, şi veţi vedea rugina, sub vopseaua ţipătoare, veţi vedea improvizaţia, în spatele tarabelor dărăpănate şi falsitatea, în spatele zâmbetelor celor care organizează parcul de distracţie. Auziţi cum scârţâie din încheieturi angrenajele şi simţiţi mirosul de descompunere din aer – atât de la deşeurile animalelor, cât şi ale oamenilor, înghesuiţi unii în alţii, într-un perimetru îngust.

Este momentul să părăsiţi "parcul de distracţie" numit viaţă superficială, trăită în acidoză şi întuneric.
Şi prin intermediul VINDECĂRII, să vă aventuraţi în lumea minunată din jur.

LUMINA deschide ochii şi puteţi vedea POARTA DE IEŞIRE.
Care nu a fost niciodată închisă.
A existat întotdeauna acolo.
Decizia găsirii ei şi a păşirii în afară vă aparţine.
Aşa cum a fost întotdeauna.

Medicii daci ştiau că sănătatea corpului şi sănătatea sufletului sunt strâns legate şi NU poţi avea una fără cealaltă.
Procesul luării deciziei, când devine conştient şi informat, reprezintă un instrument extrem de puternic în vindecarea interioară, a energiei corpului fizic, dar sprijină continuu şi vindecarea propriu-zisă, fizică.

SĂNĂTATEA şi SPIRITUALITATEA evoluează împreună, mână în mână, într-un tandem necesar evoluţiei fiecăruia dintre noi.

Sănătatea fizică presupune:
dietă şi
detoxifiere,
iar sănătatea sufletească presupune:
detaşare şi
luarea conştientă a deciziilor.
Iar toate, sunt ajutate de o DESCHIDERE către tot ce este în jur.

CAPITOLUL 5

DESCHIDEREA

De când ne naştem, ni se spun "poveşti" despre realitatea în care trăim, care ne ajustează reacţiile la lumea din jur..
Suntem "îndrumaţi" în procesul de creştere, întocmai precum viţa de vie este îndrumată prin ghidarea tulpinii şi tăierea ramurilor – ca să ocupe exact locul dorit de grădinar. La fel, părinţii şi profesorii noştri se străduie să ne transforme în ceea ce ei consideră că este bine să fim, ca să supravieţuim în lumea în care am venit.
Întrucât informaţiile majorităţii oamenilor sunt false şi denaturate, confuze şi contradictorii (pentru că fiecare, a fost la rândul său, "ghidat" şi "îndrumat" de cei din jur, într-un spirit de integrare în grup, tipic societăţii umane) – şi noi primim şi creştem cu aceleaşi informaţii contradictorii şi false – acceptându-le ca norme şi adevăruri. Chiar dacă experienţa reală ne arată falsul şi eroarea, privim în alte parte, strângem din dinţi şi continuăm comportamentele învăţate. Pentru că ele ne fac să ne simţim în siguranţă.
Frica de necunoscut este una dintre cele mai mari frici ale omului, indusă de acidoza alimentară şi de slăbiciunea sa energetică, care continuă de milenii.

Schimbările dietei, stilului de viaţă, a modului în care înţelegem realitatea din jur – determină o mare DESCHIDERE mentală şi sufletească – în a privi lucrurile şi din alte puncte de vedere decât ne-au fost nouă prezentate.
În a şti că există şi alte posibilităţi decât cele existente.
În asta constă UNICITATEA şi MAGIA fiinţei umane – în abilitatea lui de deschidere către nou şi către necunoscut.

M-am deschis personal către multe direcţii de căutare. Unele s-au dovedit "fundături" şi m-am oprit, făcând calea întoarsă. Altele m-au dus către un alt drum şi mi-am continuat căutarea.
Procesul deschiderii a însemnat pentru mine să re-analizez informaţiile primite şi să le re-examinez validitatea.
De exemplu, toată viaţa mi-au fost date ca "modele" de persoane care "au reuşit" - virtuozi în diferite domenii: muzicieni, oameni de ştiinţă, sportivi, medici – care făceau foarte bine ceea ce ştiau. Compozitori de muzica clasică sau artişti de muzică uşoară, care au compus opere apreciate de toţi oamenii. Sau medici care au scris zeci de cărţi de specialitate. Uitându-mă mai atent la aceşti oameni – de la cei pe care i-am cunoscut direct şi până la clasicii despre care am citit în cărţi, am realizat cât de nefericiţi au fost majoritatea dintre ei. Am avut revelaţia faptului că obţinerea unei abilităţi deosebite într-un

domeniu, indiferent de acesta, presupune repetiţii îndelungate, până când viaţa persoanei aproape că devine domeniul respectiv. Dar acest lucru se face de cele mai multe ori excesiv, în detrimentul altor părţi ale vieţii persoanei respective (mulţi îşi sacrifică familia sau viaţa personală pentru o carieră exclusivistă) – şi de cele mai multe ori, persoana respectivă se dezechilibrează putemic. Adică un mare talent şi o abilitate deosebită este însoţită de un mare dezechilibru. Pentru că nimeni nu-i învaţă sau nu i-a învăţat pe aceşti oameni despre necesitatea echilibrului între cele două aspecte importante ale vieţii noastre (acid şi alcalin, odihnă şi activitate, corp şi minte etc). Iar societatea îi dă drept exemple de reuşită – de "oameni de succes" - şi toţi ceilalţi doresc să devină ca ei. Şi uite aşa, drumurile multora sfârşesc în aceeaşi "fundătură"! Succesul este un mare duşman pentru un om care nu cunoaşte "manualul de funcţionare" al organismului omenesc. Iar societatea, părinţii noştri şi profesorii, definesc eronat succesul drept perfecţiunea unei acţiuni dezirabile.
Pentru că niciodată perfecţiunea a ceva sau cineva nu a dus la fericire. Acest lucru l-a trăit Buddha – care a înţeles, când era prinţul Gauthama, că nu frumuseţea şi perfecţiunea vieţii sale din palat îi aducea fericire.
Dar nici sărăcia şi asceza lipsurilor nu au reuşit să facă acest lucru.
De la Buddha încoace ştim cu toţii că nici unul dintre capetele excesive ale dezvoltării omeneşti – succesul absolut şi intens, sau eşecul repetat – nu aduc omul aproape de rezultatele căutărilor sale.

Şi atunci, unde este ceea ce căutăm cu toţii, pentru a ne simţi bine cu noi şi în lumea în care trăim?
DESCHIDEREA interioară către găsirea răspunsului la aceste întrebări reprezintă o condiţie importantă.

Deschiderea înseamnă să evaluăm multe direcţii:
I. faptul că fiinţa umană este mult mai misterioasă şi are mult mai multe calităţi şi posibilităţi decât ne-am imaginat până în prezent. În toată lumea, în toate secolele, în toate arhivele noastre scrise sau orale – există miliarde de povestiri despre posibilităţile extraordinare ale oamenilor – care au trăit fără mâncare, au rezistat în condiţii incredibile - fizice şi emoţionale, s-au transformat fundamental în cursul vieţii sau au realizat alte fapte considerate miraculoase.
II. faptul că lumea în care trăim, planeta Pământ, este mult mai misterioasă decât am fost învăţaţi, că este un Sistem viu, o Entitate care trăieşte şi respiră şi cu care se poate interacţiona – de la care putem învăţa şi împreună cu care evoluăm.

III. faptul că în această lume trăiesc milioane de alte entităţi, văzute şi nevăzute, cu care putem interacţiona şi comunica – şi de la care putem învăţa. Că o mică plantă sau un fluture ne pot învăţa înţelepciunea naturii, dar şi vântul şi energia luminii ne poate transmite o informaţie pentru evoluţia noastră
IV. că există o explicaţie simplă şi logică la evoluţia în istorie a omenirii, că multe dintre informţiile ştiinţifice sunt adevăruri parţiale, care nu explică întregul (întocmai precum vechile informaţii despre funcţionarea corpului omenesc) – şi că există oameni care cunosc tabloul general şi adevărul.

O altă deschidere importantă, de care depinde procesul de VINDECARE – este înţelegerea conexiunii care există între TOATE entităţile ce locuiesc pe acest pământ şi Planeta care le găzduieşte
Dacă dorim să facem ceva pentru a vindeca Pământul, putem face acest demers către vindecare personală. Procesul de vindecare este lung, laborios, uneori dificil, dar paradoxul – subliniat de mulţi scriitori spirituali în cărţile lor – este că vindecându-ne pe noi înşine, pe fiecare dintre noi, contribuim la vindecarea planetei Pământ.
Orice facem unei părţi componente a întregului, afectează întregul.
Vindecarea unei părţi impulsionează vindecarea întregului. La fel cum starea de boală, de dezechilibru a părţilor componente, afectează şi îmbolnăveşte întregul (la fel ca într-un organism, ca în corpul omenesc, o parte bolnavă, afectează buna funcţionare a întregului – cei care au suferit de dureri de dinţi, înţeleg despre ce vorbesc – din experienţa lor directă!).
Una dintre direcţiile de DESCHIDERE importantă pentru vindecare este demersul de IERTARE, cu componenta de IERTARE DE SINE (despre care discutam şi la capitolul despre luarea deciziei).
Iertarea şi în special iertarea de sine – presupune alte două condiţii absolut esenţiale – ACCEPTAREA a tot ceea ce ni s-a întâmplat, ca făcând parte din drumul vieţii noastre şi din procesul personal de maturizare, renunţarea la auto-critică şi auto-judecată, la învinovăţire sau căutarea vinovaţilor în exterior şi DETAŞAREA de IMPORTANŢA DE SINE, adică detaşarea de EGO-ul care face ca întreaga noastră viaţă să se învârtă în jurul lui "eu, mie, pe mine".
IERTAREA DE SINE – este un proces esenţial în demersul de vindecare.
Ea produce ELIBERAREA de toate "legăturile energetice" pe care mintea noastră le creează în cursul vieţii – legături de oamenii din jur, de obiecte, de obiceiuri, de condiţii exterioare sau interioare, de toate circumstanţele de care ajunge să depindă starea noastră de bine – şi implicit, sănătatea noastră.
Întrucât trăim de sute de ani într-o perioadă în care raţiunea, logica, răspunsurile "clare" la "de ce?"-uri au înlocuit intuiţia, înţelegerea emoţională sau cunoaşterea fără cuvinte – mintea noastră a devenit stăpâna întregii fiinţe

care suntem. O stăpână despotică, crudă şi nemiloasă, care printr-un dialog interior continuu – nu ne permite să ne oprim nici măcar o secundă din judecată, critică, discuţie şi comentariu continuu.
Nici măcar în somn, mintea nu tace. Visele noastre, inconştiente, la fel ca şi dialogul nostru interior, inconştient – sunt pline de elemente negative, de frici, de scenarii negative, de interacţiuni distructive.
Instrumentele pe care mintea omenească le-a conceput şi le-a dezvoltat – televiziunea, radio-ul, Internetul, telefonia mobilă, dar şi cărţile sau discursurile vorbite ale intelectualilor – creează continuu poveşti – într-un ritm ameţitor. Poveşti pline de aceleaşi teme "ameninţătoare" - vorbind despre suferinţe omeneşti, despre fatalitate, despre neputinţa fiinţelor umane.
Toate aceste poveşti sunt exact precum pastilele din medicina modernă.
"Hapuri" de înghiţit de către mintea omenească (la fel cum corpul fizic înghite pastile chimice), pentru a-i imprima "direcţia dorită de dezvoltare" - de fapt, pentru a ţine toate părţile componente ale fiinţei omeneşti într-o stare de depedenţă energetică AUTO-CONTROLATĂ.
Dacă în primii ani de copilărie, părinţii şi adulţii sunt cei care "controlează" mintea şi corpul copilului – spunându-i "ce este bine" să gândească, să mănânce şi să vorbească, ulterior, adultul tânăr se va "auto-cenzura" mental, pe acelaşi model – prin propriul dialog interior.
Se va simţi de multe ori vinovat de orice gând sau acţiune contravine principiilor învăţate, se va judeca pentru orice greşeală şi se va critica în permanenţă atunci când nu se încadrează "în schema" de lucruri stabilită de societatea omenească din jur.
Mintea sa îl va ţine în starea de prizonierat a propriilor convingeri şi "credinţe interioare".
Dacă aveţi un pic de timp liber, faceţi următorul exerciţiu:
Luaţi o coală de hârtie şi scrieţi pe ea, una sub alta, principalele credinţe interioare pe care le aveţi în prezent:
De exemplu, puteţi scrie: cred că un copil trebuie să asculte de părinţii lui, cred că este bine să mă spăl pe dinţi, cred că este corect să nu fur, să nu mint, să nu fac rău altei persoane, cred că trebuie să merg la şcoală, la servici, cred că am nevoie de bani pentru a trăi, cred că trebuie să mănânc ca să fiu sănătos, cred că dacă sunt bolnav trebuie să merg la doctor, cred că trebuie să respect regulile de circulaţie etc etc
Veţi vedea că lista "credinţelor" este foarte foarte lungă (deja v-am povestit la începutul capitolului, propria mea experienţă cu privire la credinţele inoculate de cei din jur).
Apoi, dintre toate aceste "credinţe" - verificaţi care dintre ele sunt "convingeri" - în sensul să aţi probat aceste credinţe în practică şi le-aţi "validat", aţi dovedit că sunt reale, corecte şi că funcţionează, pentru dumneavoastră.

Şi mai faceţi o mică listă cu "convingerile" dumneavoastră.
Iar după ce aveţi şi această a doua listă, încercaţi să treceţi în dreptul fiecărei credinţe – din prima listă, şi în dreptul fiecărei convingeri, din a doua listă – CINE v-a insuflat respectiva credinţă/convingere – mama, tata, bunicii, profesorii, prietenii, partenerii, televiziunea, cărţile, oameni necunoscuţi etc etc.

Acest exerciţiu de listare a credinţelor/convingerilor şi surselor lor – ne va arăta că MINTEA şi cadrul general prin care privim lucrurile – nu este decât un SOFT, un program tip calculator – imprimat de cei din jurul nostru, în mod repetitiv, zi după zi, oră după oră – şi care ne determină să privim totul în jur, inclusiv pe noi înşine, în modul dorit de "programatori".
Dacă ne simţim vinovaţi, ne criticăm, ne judecăm, ne auto-blamăm în continuu, o facem pentru că suntem "programaţi" să o facem, să stăm într-o stare permanentă de centrare pe propriile probleme – o stare care ne învăluie ca o manta de ceaţă – şi nu ne mai lasă să percepem în mod real ceea ce ni se întâmplă nouă sau celorlalţi.
După cum aminteam la capitolul DECIZIEI, IERTAREA DE SINE – care presupune ACCEPTAREA a tot ce s-a întâmplat – este un demers uriaş. Reprezintă ieşirea în afara cadrului "programului" indus minţii şi menţinut de contactul permanent cu "poveştile sociale".
Dar aşa cum menţionam la capitolul despre DETAŞARE, dar şi la subcapitolul despre AUTISM – nici o problemă NU POATE FI REZOLVATĂ LA ACELAŞI NIVEL LA CARE ESTE PRODUSĂ.
Ca să poţi înţelege o problemă, trebui să te ridici la un alt nivel, pentru a avea o privire de ansamblu asupra ei. Întocmai ca o pasăre în zbor, care vede teritoriul din altă perspectivă, când se află sus, pe cer, decât atunci când păşeşte pe pământ.
Pentru a putea găsi soluţii la o problemă, ai nevoie să te "detaşezi" de problemă, să te duci la un nivel de la care poţi avea o privire a ansamblu, care să-ţi permită găsirea creativă a soluţiilor optime.
Dacă rămâi prins în nivelul la care este creată problema, eşti prins în problemă, eşti prins în "dramă" şi nu ai nici o soluţie creatoare pentru ea (de aceea, multă lume solicită o altă persoană, mai obiectivă, pentru a soluţiona diferite conflicte – medicale, juridice, sociale, manageriale sau de cuplu – întrucât cineva "din afară", detaşat, neimplicat direct în problemă – poate avea o altă „privire de ansamblu" asupra problemei).
La fel şi cu IERTAREA DE SINE – ca să depăşim nivelul MINŢII – cea care creează "drama" prin dialogul interior continuu (aproape totdeauna un dialog negativ, critic, de judecată, comparaţie şi discuţie – pentru că ASTA este sarcina minţii!) - trebuie să ne ridicăm deasupra minţii – să o depăşim.

Să ne "cuplăm" cu partea de "sacru", de "divin" din fiecare dintre noi, indiferent că o numim Dumnezeu, Universul, Spiritul sau Natura.
Să acceptăm faptul că VIAŢA este un proces, că noi facem parte din acest proces, că raţiunea şi inteligenţa noastră NU POATE cuprinde întregul proces, fiind limitată la o parte din el, iar restul aparţine unei INTELIGENŢE mult mai mari şi mai cuprinzătoare.
IERTAREA DE SINE – acceptarea vieţii noastre ca fiind un proces de învăţare, acceptarea tuturor greşelilor făcute de noi sau de către ceilalţi – ca fiind "lecţii" în cadrul procesului de învăţare şi detaşarea de "povestea" minţii noastre, rulate continuu, 24 ore pe zi – este un pas imens pentru vindecarea noastră, atât emoţională, cât şi fizică.

Vă propune un alt exerciţiu interesant de "scriere creativă" (este un demers terapeutic descoperit de psihologul american James Pennebaker – şi care se poate dovedi extrem de util celor aflaţi pe drumul vindecării):
Timp de 4 zile consecutiv, petreceţi 15 minunte pe zi, scriind pe o bucată de hârtie despre CEL MAI TRAUMATIC EVENIMENT AL VIEŢII DUMNEAVOASTRĂ.
Poate fi un eveniment petrecut în copilărie, poate fi unul petrecut în viaţa adultă.
Dacă sunt mai multe, luaţi-le pe rând, scriind despre fiecare dintre ele.
Dacă nu au existat traume mari, scrieţi despre evenimente stresante, care v-au marcat copilăria şi prima parte a vieţii.
Nu este nevoie să descrieţi în detaliu evenimentul, ci în mod special să vă descrieţi propriile EMOŢII şi propriile TRĂIRI legate de acest eveniment.
Dacă acest eveniment este "un secret" pe care nu l-aţi mai împărtăşit nimănui (sau la foarte puţini oameni) – dacă este legat de abuzuri sexuale, de traume fizice în care aţi fost implicaţi – relataţi în special impactul emoţional avut ATUNCI şi existent ÎN PREZENT, ca urmare a acestor situaţii.

Scopul acestui exerciţiu este de a aşterne pe hârtie o poveste – care a fost în trecut – care NU MAI EXISTĂ DE MULT, în prezent, dar care continuă să influenţeze ceea ce sunteţi în prezent, tocmai pentru că NU V-AŢI DETAŞAT de consecinţele sale emoţionale şi le permiteţi să vă afecteze în continuare.
Când veţi reuşi să vă uitaţi la povestea de pe hârtie ÎN MOD DETAŞAT – şi să vă spuneţi – eu NU SUNT povestea mea – ceea ce s-a întâmplat în trecut NU MĂ MAI influenţează în decizia a CINE SUNT EU în prezent – veţi căpăta o perspectivă diferită asupra întregii drame.
Abia atunci puteţi începe demersul IERTĂRII DE SINE şi implicit, a IERTĂRII celorlalţi – legate în această ordine.

Şi veţi reuşi procesul pe care îl descriem ca fiind parte a vindecării şi anume, DESCHIDEREA fiinţei umane către alte părţi componente ale sale – dincolo de MINTEA conştientă şi EMOŢIILE inconştiente/subconştiente – pe care le experimentăm în mod automat.
Procesul poate dura ani de zile. Şi nu poate fi grăbit, nici nu poate fi "scurtcircuitat" sau "păcălit" să se desfăşoare mai uşor. Este un proces treptat, gradat, ca întregul proces al vindecării persoanei. Dar este la fel de important ca şi procesul de vindecare fizică, al corpului fizic, prin intermediul dietei şi detoxifierii. Pentru că IERTAREA de sine este un fel de detoxifiere a minţii şi emoţiilor, şi o eliberare de toată negativitatea subconştientă. IERTAREA DE SINE este primul pas către iertarea celorlalţi şi a tot ceea ce vi s-a întâmplat în viaţă, iar DESCHIDEREA interioară este atât condiţia, cât şi rezultatul acestui proces de IERTARE.

DESCHIDEREA presupune contactul cu partea de DIVIN, cu partea de SACRU din noi (unii îl numesc "Sinele înalt", alţii "Dumnezeu din inima noastră", alţii "LUMINA INTERIOARĂ" etc).
Indiferent de "eticheta" pe care o punem acestei părţi, ea există dincolo de posibilitatea de a o numi. Şi această parte, este, în ultimă instanţă, ceea ce suntem fiecare dintre noi.

DESCHIDEREA INTERIOARĂ presupune TRĂIREA DIRECTĂ a realităţii SURSEI noastre de putere, sursei noastre de vindecare:
NU suntem CORPUL nostru.
El este doar "vehicului" prin care ne exprimăm în lumea materială a Pământului.
NU suntem MINTEA noastră.
Ea este doar "computerul de bord" al vehiculului, instrumentul care ne ajută să navigăm în siguranţă prin dificultăţile vieţii în corp material.
NU suntem EMOŢIILE noastre.
Acestea sunt doar "beculeţele" din tabloul de bord al maşinii, care ne indică depăşirea unor parametrii de trăire şi pierderea de energie care apare.
NU suntem nici măcar SUFLETUL nostru – energia care ne animă – şi care reprezintă combustibilul maşinii noastre de pe pământ.
NU suntem nimic din toate acestea, dar paradoxal, SUNTEM toate acestea la un loc, dar şi ceva mai mult.
Ceea ce suntem noi, CINE suntem noi, este dincolo de orice descriere, pentru că în momentul în care descriem SURSA, ea devine o parte din structura pe care o cunoaştem, şi nu mai este SURSA, ci CREAŢIAACESTEIA.
Noi suntem cei ce suntem – o PREZENŢĂ, care trăieşte din plin fiecare moment.

Trecutul şi viitorul sunt ale minţii, care percepe liniar viaţa, întrucât aşa ne poate ghida prin hăţişurile lumii fizice. Dar CINE suntem noi cu adevărat există DOAR ÎN PREZENT, în fiecare moment în care există.

Deşi pare o filozofie dificil de înţeles, ea poate fi trăită în mod direct, în cadrul unui proces de vindecare. În toate tradiţiile spirituale ale lumii, la care avem acces nelimitat în prezent, datorită DESCHIDERII imense reprezentate de Internet – există căi şi modalităţi de practică care să ducă la TRĂIREA DIRECTĂ a REALIZĂRII NATURII fiinţei noastre. Calea zen, calea yoga, calea tibetană, calea incaşilor, calea mayaşilor, calea druizilor, calea sufiţilor, calea vrăjitorilor africani, calea dacilor sau căile "moderne" de spiritualitate – sunt tot atâtea drumuri diferite, care conduc spre aceeaşi realizare – spre aceeaşi cunoaştere.
Într-un celebru film de arte marţiale, un erou plin de muşchi se îmbarcă într-o călătorie periculoasă, peste mări şi ţări, pentru a găsi o carte magică, care dădea răspunsul la întrebarea fundamentală: ce este viaţa?
După multe pericole, după obstacole şi ispite nenumărate, după ce înfruntă moartea şi se luptă cu propriile limite – eroul ajunge pe insula în care se află mănăstirea ce găzduieşte cartea. Şi când în final, o ia în mână şi o deschide – înăuntru găseşte....o oglindă.
În acel moment, după câteva secunde de tăcere, amuţire şi nedumerire – el începe să râdă în hohote şi aşa se încheie filmul – cu el râzând şi râzând şi râzând.
Acesta este DESCHIDEREA şi înţelegerea a CINE SUNTEM NOI.
Şi este un proces care trebuie trăit, pentru că orice descriere intelectuală nu face decât să accentueze şi mai tare confuzia minţii, care NU ARE CUM SĂ CUPRINDĂ PROCESUL.

Deschiderea interioară este esenţială pentru drumul nostru către sănătate.
Reconsiderarea tuturor miturilor şi legendelor despre alimentaţie, despre stilul de viaţă, despre succesul în viaţă şi destinul fiinţei umane – sunt procese individuale esenţiale pentru orice om care doreşte să re-devină şi să rămână sănătos.
Sănătatea 5D este calea pe care o propun în această carte pentru VINDECARE, prin intermediul experienţei directe a autoarei cărţii, ca un exerciţiu personal de comunicare deschisă şi detaşată.

Comunicarea deschisă şi detaşată – este cheia vieţii, a evoluţiei sale dinamice.
Şi trecerea către următorul nivel de evoluţie.
Viaţa este DINAMICĂ.

DINAMICA continuă, perpetuă, înseamnă viaţă. Câmpul toric de energie al fiinţei umane, cel care se mişcă continuu, perpetuu, fără pierderi şi consumuri de energie, doar într-o curgere continuă - simbolizează viaţa eternă.
Dar viaţa necesită EVOLUŢIE – fără de care, apare stagnarea.
Iar evoluţia înseamnă CREAŢIE continuă, de noi experienţe, de noi lecţii, de noi circumstanţe, de noi aventuri şi explorări.
CREAŢIA înseamnă legătura cu partea cea mai profundă a fiinţei noastre – cu CREATORUL – cu DIVINUL.

Aşadar, trecerea strategiei de optimizare pentru fiinţa umană prezentată în carte se face într-un ritm rapid, de la conceptul de **"Sănătate 5D"** la conceptul de **"Sănătate 7D"** - conceptul cel mai inovator şi de echilibru în acest moment de evoluţie al Pământului.

1) DIETA
2) DETOXIFIEREA
3) DECIZIA
4) DETAŞAREA
5) DESCHIDEREA
6) DINAMICA şi
7) DIVINUL

Sunt principalele direcţii de urmat pentru fiinţa umană, în drumul evoluţiei sale interioare. Acesta este viitorul către care intenţionăm să ajungem, pornind de la prezenta stare în care ne aflăm.

CUVÂNT FINAL

Prezenta carte s-a "scris" singură, de la sine, într-o perioadă în care am aplicat direct SIMPLITATEA în viața mea.
Am revenit la o dietă simplă și naturală, cu fructe și legume nepreparate termic, la o terapie de susținere simplă, cu produse gemoterapice și fitoterapice care să sprijine efortul organismului, am redus socializarea la minim și am întreținut mult relațiile armonioase, aducătoare de energie. Și am demarat un proces de indentificare a blocajelor emoționale interioare menținute de generații în familia mea și în societatea în care am crescut. Si de schimbare treptată, a întregii "setări" mentale și fizice a organismului meu
Procesul de vindecare ESTE UN PROCES DE LUNGĂ DURATĂ.
Nu există vindecarea tip "o pastilă câteva zile și gata".
Vindecarea **presupune TRANSFORMARE totală**, interioară și exterioară.
Este un **proces treptat, gradat**, cu o **viteză** adaptată posibilităților fiecărei persoane.
Nu contează diagnosticul și eticheta bolii care v-a fost pusă.
Nu contează opiniile tuturor celor din jur, care permanent dau sfaturi binevoitoare, dar mereu încadrate în categoria "EXAGERARE" - tema de care vă povesteam în capitolele anterioare.
Vremurile prezente și deschiderea imensă către informație și înțelegere ne ajută să ne conectăm mai bine cu propria cunoaștere interioară.
Toți maeștrii spirituali și toți marii vindecători ai lumii au avut dreptate: răspunsul este ÎN INTERIORUL NOSTRU, în inima noastră.
Procesul poate dura o viață întreagă. Dar merită efortul. Merită asumarea responsabilității, luarea puterii în propriile mâini și demararea procesului.
Creatorul este prezent în permanență alături de copiii lui, atunci când îl "aud".
Dacă vă veți opri din cererile dumneavoastră insistente ("Dă-mi Doamne sănătate, bani, noroc, viață lungă etc etc") și veți trece pe varianta "Eu îmi fac treaba mea, așa cum știu mai bine și Facă-se Voia Ta, Doamne!" - acceptând-o complet în viața zilnică, multe lucruri se vor schimba. Și veți primi ghidaje neașteptate, mesaje zilnice iar "miracolele" vor deveni un normal al vieții.
Cu alte cuvinte, vă invit să fiți mai mult în PREZENT, acolo unde trăiește clipă de clipă INIMA și corpul dv.
Și să ieșiți din iluzia TRECUTULUI și a VIITORULUI, întreținute de mintea rațională, de dialogul interior necontenit.
Dacă vă veți bucura mai mult de ceea ce este în jur, de ceea ce sunteți în fiecare moment, dacă vă veți concentra mai mult pe aspectele pozitive ale experienței pământești, veți reuși treptat să vă detașați de cele negative și să nu le mai considerați determinante ale experienței pe care o aveți.

Dacă veţi privi Răul drept "provocarea" care vă întăreşte, "testul" care vă împuterniceşte şi vă ajută să manifestaţi calităţi pe care nu ştiaţi că le aveţi – aţi făcut deja paşi importanţi către asumarea responsabilităţii pentru propria vindecare.
Când trăim DIN INIMĂ, învăţăm SIMPLITATEA VIEŢII.
Trăim singuri pe acest pământ, chiar dacă aparţinem unui grup sau unei familii. Experienţa existenţei se dobândeşte de unul singur – dar SINGURĂTATEA nu trebuie să însemne IZOLARE. Singurătatea în uniune cu Divinul interior este una dintre cele mai înălţătoare stări în care poate trăi fiinţa umană. Este "sursa de energie", sursa de "hrană" a acelei părţi din noi înşine care ne împinge în toată căutarea. În tot procesul de vindecare.

Vom descoperi că oamenii nu au nevoie de atât de multă hrană materială, de atâtea alimente şi substanţe, cum am fost învăţaţi că credem.
Vom descoperi că organismul nostru are nevoie de FOARTE PUŢINĂ hrană materială, dar sufletul nostru are nevoie de foarte multă lumină şi energie.
Vom descoperi că suntem mult mai mult decât am crezut sau am fost învăţaţi că suntem.
Că SUNTEM ABUNDENŢĂ şi avem tot ce ne trebuie pentru a trăi şi evolua, şi nu suntem RESTRIŞTE şi lipsuri. Schimbarea de paradigmă propusă teoretic devine o parte din experienţa practică zilnică.

Vă invit în propria călătorie de vindecare a corpului fizic, care este primul pas în recăpătarea puterii pentru descoperirea adevărului despre cine sunteţi cu adevărat.
Prezenta carte, în care mi-am expus strategia "Sănătate 5D" este o ofrandă educaţională pentru toţi cei care au căutat şi caută răspunsuri la multele întrebări. Puteţi folosi sau respinge informaţiile din ea.
O carte nu ţine locul unei strategii personalizate de vindecare sau unei consultaţii directe. Dar poate fi extrem de utilă, atunci când persoana este pregătită să primească această informaţie.
Din propria mea experienţă, trezirea şi "amorsarea" procesului de vindecare şi cunoaştere poate fi produsă de un cuvânt sau de o carte, citită la momentul oportun al vieţii.

Dacă aţi reuşit să parcurgeţi această carte până la final, înseamnă că aveaţi nevoie de energia pe care Universul, prin intermediul meu, o trimite tuturor.
Am scris această carte mai mult cu INIMA şi foarte puţin cu MINTEA. Ea s-a scris prin mine, fiind prima mea experienţă de acest fel, în care m-am lăsat, pur şi simplu în voia inspiraţiei şi am derulat procesul în ordinea în care "s-a cerut".

Cartea a fost începută în 2012 şi finalizată în 2013, am păstrat în mod deliberat şi informaţii mai vechi şi le-am completat cu unele mai noi. Am făcut o punte – o trecere între ceea ce am înţeles şi aplicat cândva şi ceea ce înţeleg şi aplic în prezent.
Şi am lăsat loc spre o trecere viitoare – către Strategia "7D", ce intuiesc că se va apropia şi mai rapid, decât prezenta înţelegere.

Întodeauna am simţit că sănătatea şi spiritualitatea merg mână în mână. În propria mea călătorie de descoperire, am interacţionat cu mulţi oameni din sănătate, care nu erau deloc spirituali, nu aveau deloc deschidere pentru "probleme ale sufletului", acţionau ca nişte roboţi cu minţile programate – şi cu mulţi oameni spirituali, care nu înţelegeau deloc ce se întâmplă cu sănătatea propriului corp fizic. Mi-a luat mult timp până am înţeles şi echilibrat cele două aspecte în mine însămi, găsind cu greu modele şi profesori în lumea exterioară. Dar personal, adevărul în care trăiesc în prezent este că UN SUFLET SĂNĂTOS şi UN CORP SĂNĂTOS reprezintă condiţia esenţială pentru o stare de LINIŞTE INTERIOARĂ şi de LIBERTATE de a experimenta minunea creaţiei şi uniunea cu CREATORUL.

Vă doresc o călătorie uşoară prin propriul proces de vindecare.
Din spaţiul inimii mele – către inima cititorului – întind o punte de lumină şi de legătură. Suntem cu toţii părţi ale Întregului. Suntem cu toţii Una.
Când unul dintre noi se vindecă, toţi ne vindecăm şi împreună, vindecăm Planeta Pământ şi tot Universul din jur.
Atât de importanţi suntem cu toţii, fiecare dintre noi!

BIBLIOGRAFIE

Barbara Wren – Trezirea celulară, cum păstrează corpul uman lumina şi cum o creează, Editura for you, 2011

Paul Ferrini – Liniştea inimii, Editura For you, 2001

Tinus Smits – Inspiring homeopathy, treatment of Universal Layers, Emryss Publishers, 2011

Tinus Smits – Autism, beyond despair – CEASE Therapy, Emryss Publishers, 2010

Liviu Predescu – Cu autismul la psiholog, Editura for you, 2011

Jean Elmiger – Rediscovering real medicine, the new horizons of Homoeopathy, Element books limited, 1998

Dr. Philippe – Gaston Besson, dr. Alain Bondil, dr. Andre Denjean, dr. Philip Keros – Cei 5 stâlpi ai sănătăţii, Pro Editură şi Tipografiie, 1993

Rosina Sonnenschmidht – Kidneys and bladder – Basis of Self-realisation, Narayana Pulbishers, 2012

Fernando Pitera – Compendiu de gemoterapie clinică, Editura Fundaţiei SIMILE, 2003

Sorina Soescu – Analiza de grup în homeopatie – vol 1-7 (Colecţia Curcubeu), 2005-2013

Colin Campbel – Studiul China, Casa de editură Advent, 2007

Robert Morse – Să trăim sănătoşi, fără toxine, Editura Paralela 45, 2011

Eckart Tolle – Puterea prezentului, Editura Curtea veche, 2004

Eckart Tolle – Un pământ nou, trezirea conştiinţei umane, Editura Curtea veche, 2009

Richard Moss – Mandala fiinţei, Editura Elena Francis Publishing, 2009

Richard Moss – Vindecarea începe în interior, Editura Elena Francisc Publishing, 2011

Carolyn Myss – Învinge gravitaţia, a vindeca dincolo de limitele raţiunii, Editura for you, 2012

Radu Ilie Mânecuţă – Nutriţia omului, act sacru, Editura Orfeu 2000, 2006

Dr. Louis de Brouwer – Vaccinarea, eroarea medicală a secolului, pericole şi consecinţe – Editura Excalibur, 2007

Dr. Christa Tiodea Gross – Vaccinurile: prevenţie sau boală? - o nouă patologie pediatrică, Editura Christiana, 2012

Dr. Randall Neustaedter – The Vaccine Guide – Risks and Benefits for Children and Adults – North Atlantic Books, Berkeley, California, 2002

Dr. Jean Elmiger – Rediscovering Real Medicine, The New Horizons of Homeopathy, Element Publishing House, 1998

Kate Birch – Vaccine Free – Prevention and treatment of infectious contagious disease with homeopathy, second edition, Narayana Publishers, 2010
Harris L. Coulter, Barbara Loe Fisher – A Shot in the Dark – Why the P in the DTP vaccination may be hazardous to your child's health, Avery books, 1991
Harris L. Coulter – Vaccination, social violence and criminality – The medical assault on the american brain, North Atlantic Books, Berkeley, California, 1990
Lothar Himmelreise – Chemotherapy heals cancer and the world is flat, Nexus GmbH Germany, 2005
Charlotte Gerson şi Beata Bishop – Terapia Gerson, pentru vindecarea cancerului şi a altor afecţiuni cronice, Lifestyle Publishing, 2011
Liviu Gheorghe, Tudor Ilie, Mihai Minoiu - Vindecare şi purificare prin alimentaţie şi post vol 1-2, Editura Kamala, Colecţia Terapii natural, 2001
Patrick Holford – Găndeşti aşa cum mănânci, Editura All, 2010
Ernst Gunther – Hrana vie – o speranţă pentru fiecare, Editura Adevăr Divin 2011

CUPRINS

INTRODUCERE 5

CAPITOLUL 1
DIETA 13

CAPITOLUL 2
DETOXIFIEREA 62

Subcapitole:

Vaccinuri 95

Autism 111

Cancer şi bolile auto-imune 144

Paraziţii 147

CAPITOLUL 3
DETAŞAREA 150

CAPITOLUL 4
DECIZIA 165

CAPITOLUL 5
DESCHIDEREA 174

CUVÂNT FINAL 183

BIBLIOGRAFIE 186

ISBN 978-973-8423-49-7